



د نابغه اشخاصو فرمول

ليکوال: برايان ټريسي
ژباړن: عبدالباست خدام

خراغ کتابتون

دا کتاب تاسوتہ زما
لخواہ الی .
"خراغ"

Whatsapp:0788099454

Facebook:Fazal M SeraGh



کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د نابغه اشخاصو فرمول

لیکوال: برایان تریسي

ژباړن: عبدالباسط خدام

پښتۍ ډیزاین: زیار گرافیکس

چاپ وار: لومړۍ

چاپ شمیر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپ کال: ۱۴۰۰ لمریز

خپرندوی: زیار خپرندویه ټولنه-ننګرهار

ترلاسه کولو ځای:

زیار کتابپلورنځی اسحاقزی مارکېټ لاندې پور، جلال اباد

د اړیکو شمېرې: ۰۷۹۲۶۴۰۸۵۹ - ۰۷۸۱۱۱۰۸۴۹

ټول حقوق له خپرندویه ټولنې سره خوندي دي

1	د بریا اروا پوهنه
6	د تجربې رول
7	د بریا تر لاسه کولو دواړه گوني اصول
16	د ماتي اروا پوهنه
20	د انسان طبيعت او فطرت
23	د بشر بشپړې اړتياوې
26	نفس ساتنه او نفسي څارندوی
30	لومړی فرمول
32	تایفه افکارو سره وصل کیدل
34	د ذهني ارامتیا ارزښت
40	د خلاقیت د قوي تحریک کول
45	دویم فرمول
45	ځان بساینه
46	چمتوالي ته اړتیا
48	د بدلون د عصر سره یو ځای کیدل
53	زده کړیز او غږیزو کلیپونو ته غوږ نیول
54	د ځان بساینې مثلث
57	د ځان بساینې شپږ مرحلې
59	درېیم فرمول
59	بشپړ او ماهر کیدل
59	ستاسې فردي غوروالی په څه کې دی؟
64	د ممتاز او ماهر کیدلو لارې چارې
65	د کار د کیفیت ښه والی
69	

70	تاکیدی او تشویقی عبارت اهمیت
71	د فعالیتونو ارزونه
74	د غوره خلکو سره د معاشرت اړینوالی
77	خلورم فرمول
77	د خدمت او کیفیت ژمنتیا
78	د وکره او ورپه قانون رول په اړیکو کې
80	د پیرودونکو ویش
81	د شتمنی ترلاسه کولو غوره لاره
83	دوامداره ژوند
84	انگیزو او اړتیاوو ته پاملرنه
85	د مالي امنیت اساسي سیستم
90	پینځم فرمول
90	ذهني تمرکز
91	د اغیزمنتیا ارزونه
92	د استعدادونو څخه پیروي او د کارونو لومړیتوب ټاکنه
94	کلیدي او موثرو کړنو ته پاملرنه
98	شپږم فرمول
98	د شخصیت بشپړتیا
99	روحي ازادۍ ته لاسرسی
101	د بشپړ شخصیت ارزونه
102	د ارزښتونو رول د بدن په بشپړتیا کې
103	د طبیعت د قوانینو په قلمرو کې
105	سالم او یو رنگ اړیکه
106	د بشپړ شخصیت رول په اړیکو باندې
107	اووم فرمول

107	د زورتيا او د خطر مخنيوی
108	غالب او برلاسي احساسات
109	د زورتيا تر لاسه کولو لارې
111	د خطر مخنيوی او د زورتيا او توانايي خواکمن کول
115	د زورتيا او زيار ويستلو تر منځ اړيکه
117	اتيم فرمول
117	مرسته او همکاري
118	د غوره اړيکو درلودلو لپاره پينځه قدمه
121	په غيرې مستقيم ډول کوښښ کولو قانون
125	گروپي کارونو کې همغږي
127	تېم فرمول
127	موخه ټاکه
129	د ذهني بريا موندنې ميکانيزم خواکمنول
131	د موخو ټاکلو په اساس خپل مثبت صفتونه خواکمن کړئ
132	ستاسې د ژوند مهمه طرحه
133	د موخې پر لور اته عملي مرحلې
145	د موخې ټاکنې او د خيال د آرامۍ لپاره لازم شرايط
149	لسم فرمول
149	مسئليت منل
149	د گټوونکو نښې نښانې او مسئليت منل
152	تحول او ودې پورې مربوط مسئليت
154	مسئليت منل او د سلامتيا لپاره لاره
155	

ډير ګله په دې فکر کې وم، چې يو انسان څنگه بريا ترلاسه کوي، خو بل انسان يې نشي ترلاسه کولای؛ په داسې حال کې چې دواړه انسانان دي! څنگه يو انسان شتمني ترلاسه کوي او بل انسان د فقر او غربت نه سر ټکوي؟! د همدې پوښتنو د ځواب په لټه کې وم، چې دا کتاب مې وموند او په همدې کتاب کې مې د خپلو پوښتنو ځواب هم وموند. په دې کتاب کې په تاسې ولولې چې د نن ورځې بريا لکه د نورو علومو په څېر يو علم دی او لکه د نورو علومو په څېر زده کيږي. نن ورځ پوهان په دې کوښښ کې دي، چې د بريا ترلاسه کولو اصول، قواعد، تکنیکونه او روشونه نورو خلکو ته د کتابونو، سمینارونو او تلويزوني برنامو په شکل ورسوي، چې د نابغه اشخاصو فرمول کتاب يې بڼه مثال دی. د دې کتاب په لومړۍ برخه کې به د بريا ترلاسه کولو اصول، قواعد، تکنیکونه او روشونه مطالعه کړئ. په دويمه برخه کې به دا مطالعه کړئ، چې موږ ولې ماته خورو؟ او د کتاب په درېيمه برخه کې به د بريا ترلاسه کولو لپاره لس هغه فرمولونه مطالعه کړئ، چې د نړۍ نابغه او برياليو اشخاصو ترې پيروي کړې ده. د همدې کتاب په لوستلو سره زه الحمدلله په دې بريالی شوم، چې دا کتاب پښتو ته وژباړم، تاسې هم دا کتاب ولولئ او د دې کتاب د اصولو څخه پيروي وکړئ؛ تر څو بريا ترلاسه کړئ.

ګرانه لوستونکيه!

دا مې لومړی ځل دی چې داسې يو کتاب ژباړم، دا چې انسان عاجز دی، نو ممکن کوم ځای کې ګرامري او املايي تيروتنې شوې وي؛ هيله ده، بښنه راته وکړئ او له تاسو مې دا غوښتنه ده، که کومه تيروتنه مو ومونده، نو تر ما يې را ورسوئ تر څو اصلاح يې کړو.

په پای کې د زيار خپرندوی ټولنې څخه مننه کوم، چې پر ما يې باور وکړ او د دې بشکلي کتاب د ژباړې مسؤليت يې ماته وسپاره. ډيرې خبرې کول نه غواړم، نو

تاسي د دې ښکلي کتاب ملگرتيا ته رابولم، تاسي يې يوازې مه پرېږدئ باوري
اوسئ چې تاسي يوازې ته پرېږدي.

درنښت

عبدالباسط خدام

د بریا ارواپوهنه

د بشري تاريخ د پخوانيو دورو په نسبت نن ورځ انسان په ډېرې چټکۍ سره بریا ترلاسه کولای شي. يوازې د امريکا په هېواد کې هر لسو دقيقو کې يو کس د ميليونرانو له ډلې سره يو ځای کېږي او د قدرتمندۍ په مکان کې ژوند اختياروي. دغو ميليونرانو تقريباً اتيا سلنه پخپله ځان ميليونري ته رسولی دی. په پيل کې دوی د يوې سمې طرحې، بريالۍ کيدلو لپاره شوق او له زيار ويستلو پرته هېڅ هم نه درلودل، د دوی له ډلې ډېر شمېر د پوهنتون له زده کړو محروم شوي و؛ او ځيني نور يې تر ټولو تنبل شاگردان و. ځينو يې د ماشومتوب دوره په ورځون او ځينو نورو يې په مهاجرت کې تېره کړې، ځيني يې داسې مهاجرين دي. چې په انگليسي ژبه هم نه پوهيږي؛ دوی هغه کسان دي، چې حد اقل يو ځل يې ماته خوړلې او د فقر او غربت خوند يې ليدلی دی. په کره ډول د همدې ميلونرانو د ژوند حالت په دې کتاب کې تحليل او تجزيې لاندې نيول شوي دي، ځيني يې د المپيک لوبغاړي و او ځينو نور يې بيا په علومو، هنرونو او سوداگريزو برخو کې په مسلسل ډول پرمختگونه ترلاسه کړي دي.

هغه څيړنې چې د بریا په اصولو او تکتیکونو باندې شوې دي، دا څرگندوي چې د بشر پخوانيو دورو په نسبت نن ورځ په اسانۍ سره کولای شو چې د لويو برياوو اصول او قواعد پيدا او د هغو څخه پيروي وکړو. په بل عبارت د لومړي ځل لپاره، بریا ته د لاسرسي داسې وړاندوينه شوې ده؛ لکه د لمر ختل د ختيځ څخه او لويديځ په لويديځ کې.

نن ورځ بریا هم علومو کې حسايږي او د نورو علومو په څېر په مختلفو برخو باندې ويشل کېږي.

تقريباً شل کاله د برياليو اشخاصو، شرکتونو او سازمانونو په اړه په څيړنه بوخت وم، د بریا هغه قواعد او اصول چې دغو برياليو اشخاصو ترې پيروي کوله، ما ترې هم پيروي وکړه. پخپل ژوند او کاري ساحه کې مې عملي کړل او په پای کې د بې

ساري نتایجو څخه برخمن شوی يم. په حقيقت کې د دې کتاب د ليکلو څخه زما هدف هم همدا دی، چې هغه ستراتيژي، اصول او تکتیکونه؛ چې برياليو اشخاصو پخپل ژوند کې تجربه کړي، تاسې ته انتقال کړم.

دوه لازم شرطونه:

مخکې له دې چې د برياليو خلکو سره يو ځای شو، نو د دوه شرطونو منل او رعايت کول لازمي دي.

لومړی: دا چې بايد تصميم ونيسئ، تر څو بريالي شئ. د افسوس خبره دا ده، چې يو شمېر خلک هيڅ تصميم نيوونکي ندي، چې د غني خلکو په ډله کې راشي. نتيجه يې هم همدا وي، چې په فقر او غربت کې ژوند تېروي او په کور کې ناستې ته اړ کېږي.

دویم: دا چې ټول هغه اصول، مشورې او لارښوونې عملي کړئ، چې د هغې په اساس اهل فن او اهل مسلک خلک خپل هنر او مهارت په اسانۍ سره ښکاره کوي.

په حقيقت کې د دې اشخاصو د اصولو او لارښوونو د پيروي سره تاسې هم کولای شئ، چې بريا ته نږدې شئ.

دا يو طبيعي خبره ده چې د پخلي د زده کولو لپاره بايد خپل ذهني ذکاوت او فکري قوې څخه د يو وسيلې په توگه استفاده ونکړئ، بلکې بايد د پخلي د لارښوونو کتاب واخلئ يا هم د پخلي زده کولو لپاره ځانگړې کورس ته ولاړ شئ او د استاد څخه د پخلي فن او هنر زده کړئ.

او يا هم که تاسې غواړئ انجينر شئ، نو دې څانگه کې بايد نوم ليکنه وکړئ او تحصيلي دوره يې پای ته ورسوئ؛ نو په همدې ډول که غواړئ بريالي شئ، نو لومړی تاسې مجبور يې چې د دې علم په اصولو او ځانگړتياو ځان پوه کړئ؛ تر څو دې برخه کې تجربه ترلاسه کړئ.

حيران دې ته يم، چې ځينو خلکو په خپل ژوند کې د نامطلوبو او خرابه اړيکو له امله سخت زيان ليدلی وي، خو بيا هم د دې مسئلې اصلي ريښه نه مالوموي او

به هم به دې اړه مطالعه کوي؟! يا هغه اشخاص چې غواړي د چپس رېسټي استعداد څخه به حل روند کي پوره گټه پورته کړي، ولې د خپلو استعدادونو به اړه مطالعه نه کوي!، ولې دغه کسان هغه سمپارونو کې گډون نه کوي چې د نيو استعدادونو د رانرسيره کولو په اړه وړاندې کيږي؟!

ما تر دېرش کلنۍ پورې سرمايه نه درلوده او تر ستونې پورې په فرسوو کې ډوب وم. کله کله به چې د يوې کونې کړايې د ادا کولو څخه باندې راعلم، نو د سې فکر مې کاوه چې بخت او طالع مې بيخي رانه مخ گرځولي ټول فکر مې همدې نه و. چې يوه مړۍ ډوډۍ وخورم خو ډوډۍ ته په تمه تش بس به موږ کړم. ديارلس کلنۍ کې مې مکتب بريښی و، تحصيلي او تعيمي دوره مې نه دی تېر کړې او کسب مې هم نه دی زده کړی: خو يوازې دا کار مې کړی، چې که بريا په اړه به مې هر کتاب پيدا کړ، به ډيرې مينې به مې ولوست. همدې ته سستی وم، چې بريالي اشخاص بيدا کړم او يو څه ترې رده کړم او هغوی ځانته ايډيال وټاکم. کله به چې د يو هوښيار او خيرک انسان سره مخ شوم، نو د هغې څخه به مې د توانمندی او ځواکمنتيا به اړه مالومات رنولول. هر حيرته به چې د ډار او ويرې سره مخ شوم او بوهيدم چې دغه ويره رما د برمحتگ پر وړاندې خنډ ده، نو داسې يو بريالی شخص به مې بډاکوه، چې له همدې ته ورته ډار او ويرې سره مخ شوی وي او مبارره يې ورسره کړې وي: نو ما هم له هغه څخه دا زده کړل، چې څنگه له دې ډار او ويرې سره مبارره وکړم.

يو ناڅاپه داسې وسول چې د عقلت به حوښه راځيډم، کونېس مې وکړ او سترگې مې خلاصې کړې. د مطالعې بواسته مې وکړای شول، چې هوښيار، لوی او غني استادان له سترگو تر کړم او هغه اصول چې دوی ترې پيروي کوي، ما هم ترې پيروي وکړه. نو د هغوی د لاروونو څخه برخمن شوم.

نو پکې ته مې - ه شوا! هغه بريالي کسان چې حصاً ما پيژنل او يا د کتاب له لارې مې ورسره اړيکه درلوده: دوی حبه حس څخه لاروونه کوله، په بل عبارت

دوی به حل ژوند کې د موخو برلاسه کولو اماره کړه. سمه او روسانه بریکې کولی او حل بول وکړ و ځوان یې به همدې لار کې بوخت و.

به دی بوه سوم چی . بی داک به سنخلس کای کی او خینی هم پنخوس کلنی
عمر کی رحس روور کی بوی اب او روور مانی راوای . ده ده بی بوی مالک به محس
زی روور سره بی رح سوی . هعه به رحس چی مدالعه به دهی . بده بده به دهی
و هرح بو کر به لانس به ور وری . هعه به ه پنج ، و بعیر سره محاسن سی . ده
ژوند په لوبه کی به بایلونکی وي .

لومړۍ د بریښنه په هغه مطالب چې په کتابونو، سیمینارونو او زده کړیزو کورسونو کې می لوستی و، بیا ځنې ولوستل، اساسي او مهم ټکي چې ترې راټول و، مخکې کړي و. په دې پریکړه وکړه، چې د خپلو خوبونو رښتیا کولو لپاره باید د امکان پر حد کار وکړم و د هېڅ ډول کوښښ او زیار څخه لاس وانخلم: چې بالاخره بری شوی شوم، بیسي و شتمني لکه د سپل په څېر زما خواته راغلې. یعنې په کال ۱۹۷۵م کال کې د حس لومړي کوښښ په اساس پینځلس زره ډالره جیب کې کیښودل: و د کله وروسته په ۱۹۸۰م کال کې چې کلني عواید ۱۵٪ زیات شول. یعنې یوسو پیچس زره ډالرو ته پورته شول. پینځه کاله چې نور هم د هغو قواعدو، اصولو او اساسي نقطو څخه چې د بریا په اړه چې راټول کړي و، پیروي وکړه. دې سره زما کسې عواید ۱۵۰۰ زره ډالرو ته ورسیدل. زه په حقیقت کې بریالی شوم، چې د لس کلونو په پیریدو سره خپل خرڅلاو لس برابره کړم، اوس چې پریکړه کړې، چې د همدې اصولو او قواعدو څخه د پیروي په اساس راتلونکو پینځو کلونو کې د لس برابره نور هم زیاتوالی ورکړم. د لس کاله مطالعې څخه چې دا زده کړل، چې هر څوک د نوې طرحې په جوړولو او یو ساده سیستم په پیروي سره کولای شي، خپلو موخو ته تحقق او د شتمني پر فرش قدم کېږي.

دې قواعدو او اصولو په پېړۍ سره هرې موخې ته رسېدل امکان لري.

د تجربې رول

ایا تاسې پوهېږئ هغه کارونه چې نوی ایجادېږي او یا د لومړي ځل لپاره ترسره کېږي، له پېښو کالو وروسته څو سلنه د ماتې سره مخامخ کېږي؟! اهل مسلک خلک په دې عقیده دي، چې ټول کارونه به دوو برخو وېشل کېږي: لومړی: هغه کارونه دي، چې د هغو کسانو لخوا ترسره کېږي کوم چې حد اقل پينځه کاله تجربه لري او ۹۵٪ سلنه د دې چانس شته چې دغه خلک بريالي شي.

دویم: هغه کارونه دي، چې په بسړ ډول د بې تجربې کسانو لخوا پرمخ وېل کېږي او یا هم د بې تجربې کسانو لخوا نوي ایجادېږي، نو ۹۹٪ سلنه د دې امکان شته چې پایله یې ماته، بدبختي او هلاکت وي.

پورته ارقام به بشپړ ډول مطقي او د استناد وړ دي، ځکه بغیر له تجربې څخه څنگه ممکن دي؛ چې یو کار د بریا پر لور سوق کړو او یا یې بریا ته ورسوو! کله کله خلک زما خواته راځي او وایي چې عوالم قرض واخلم او یو نوی کار او کسب پیل کړم؛ نو زما لومړۍ پوښتنه دا ده چې آیا دا کار دې محکمې په بریالیتوب سره سرته رسولی دی؟ د دوی ځواب منفي وي. نو ره هم ورته وایم چې د نړۍ هېڅ یو بانک دی ته حاضر نه دی چې تاسې ته قرض درکړي؛ ځکه یو څوک چې د قرض پیسو څخه د استفادې په چل به پوهیږي، نو هغه به قرض بیرته څنگه ورکړي؟!

تجربه د هر کار د پیل لپاره حیاتي عامل شمېرل کېږي، نو په دې اساس هغه خلک چې په محدود ډول یو کار کې تجربه لري. کولای شي همدې کار کې بریا ترلاسه کړي. آیا پوهیدلی یې چې د یو زنځیري شرکت، رستوران او پلورنځي ترلاسه کولو سره ستاسې بریا حتمی ده!

مثلاً مک دونالد رستوران د ۱۵۰۰ ماینده گڼو په درلودلو سره ۲۵ کاله له ماتې سره مخامخ شوی نه دی او لامل یې دا دی. چې ریځیري رستورانونه او پلورنځي د یو تجربه شوي سیستم په جوگات کې فعالیت ترسره کوي. نو له همدې امله

د بریا ترلاسه کولو دولس ګوني اصول

۱. بریا ذهني خواکمنتيا ده.
۲. د بریا اروا پوهنه د ذهن د سلامتیا نه مهمه ده. نو د دې اساس هر وخت خپل ذهن د خوشحالی، آرامۍ، باورمندی او مثبت فکر د احساساتو حجه ډک کړئ: هېڅ څه هم ستاسې د بریا مخه نسي سوای، دې ناکي نه لاند ډیر پام وشي، چې د بریا لپاره ځان پېژندنه ډېره مهمه او اړینه ده...
۳. بریا او بیه فعالیت کول د عزت النفس (عزت النفس يعني ځان سره سمه، ځان ارزښتمند ګڼل، ځان محترم ګڼل او پر ځان ویاړ کول) سر محور ولاړ دي، يعني څومره چې ځان سره مینه وکړئ، په هماغه اندازه کاروبه به سه کیفیت سره د اجراء مرحلې ته سپاري او برعکس ځان سره مینه نه کول يعني د نفس حقارت چې د بې پروايۍ او کار څخه د تېښتې سبب کيږي. دې کار سره تاسې خپله د ژوند په غوره فرصتونو باندې د بطلان کرښه کش کوئ او مجبور یږئ چې د "دومره ډوډۍ وخوره، چې مړ نه شي" حالت باندې قناعت وکړئ.
۴. د عزت النفس د ځواکمن کیدو لپاره د هغو کارونو لېست ترتیب کړئ، چې تاسې فکر کوئ بکې بريالي یاست. همدې بریاوو سره نورې نوې بریاوې هم ترلاسه کړئ او دې لېست کې یې اضافه کړئ. په همدې ترتیب د بریا د تجربه شوي اصولو په اساس ارزښتناک پرمختګونه کوئ، چې لېست کې اضافه والی راځي او دې لېست باندې مرور کول او لوستلو سره یې تاسې د خپل عزت النفس او اعتماد پر نفس د توانایو تصدیق کوئ. دا کار به ستاسې د خوشحالی، خوند، پرځان باور او پر ځان ویاړ احساساتو سبب شي او ستاسې روحه به د بیا کوشن کولو لپاره ځواکمن کړي.
۵. څومره چې تاسې په خپل ځواک باندې عقده او باور لرئ، نو ستاسې عزت النفس هم د همدې ځایه سرچینه اخلي. که چیرې هغه مفی عقیده بدله کړئ کوم چې د خپل ځان په اړه یې لرئ. نو خپل ژوند به هم بدل کړئ. دا

حي ټي څه وايي د د سا ورځي رار او اسلي موضوع باكي، د دې حقيقت د ماهيت په اړه هري فور داسې وايي:

كه خبرې داسې په دې باور ناست چې د يو څار د بولاسه كولو ځواك لري او يا هم د يو كار د ترسره كولو څخه عاجز ناست، نو به دواړو حالاتو دې خبر له تاسې سره دي.

په هر حال: كومه عقیده او باور چې د خپل ځواك په سبب لري، د دې شديد ډول ستاسې د ژوند په حالاتو او شرايطو اغېز كوي. تاسې به د ارادي ډول ټول هغه اطلاعات او فرصتونه ناليدلي پيسئ، چې ستاسې په هره سره هماهنگ ندي. ستاسې عقیده او باورونه د دې سبب كبري، چې تاسې پرې، حالات، شرايط، خلك او په ځانگړي ډول خپل ځان په خاص و متفاوت ډول وگورئ.

د روحي ځواك د ځواكمنتيا لپاره بايد لومړی د خپل ځواك په اړه خپل فكر ته تعبير ورکړئ او په دې باوري شئ؛ چې هر لوی كار مو له وسې پوره دی. ډير ځوانان دا غلط فكر په سر کې لري، چې د ښوونځي او تحصيلي دورې نمرې او امتيازات په راتلونکې کې د حرفوي موقعيت او ټولنيز ژوند ښکارندوي کوي، يا په ساده عبارت داسې وايو چې، ډيری ځوانان د ښوونې او تحصيل د لومړۍ تر وروستۍ ورځې په دې ناسم فكر باوري دي، چې د ښوونکي نمرې د دوی راتلونکې برخليک ټاکي؛ مگر څيرنو دا ثابته کړې، چې بريا د تعليمي او تحصيلي دورې نمرې پورې هېڅ تړاو نه لري.

له دوی پرته ځيني نور خلك داسې فكر کوي، چې د ښه ذهن او ښه استعداد نه درلودل هم به ژوند کې د تعبير مانع گرځي، مگر د څيرنو په نظر کې نولو سره ويلي سم چې اکثراً هغه خلك چې ميلوېران شوي دي؛ د عادي او متوسط ذهن او استعداد څخه برخمن دي. همدارنگه دوی بغير له دې چې وښرمېرې، د نا استعداد خلكو څخه بوسته کوي او ورڅخه رده کړه کوي، چېلې شې ډگړی او بريا ته په هر حالت رسيدل تصميموی.

۷. که خبرې تاسې غواړئ خپل دهن نغده او باند حریان کی وسای، نو د خن به اړه هغه معنی باورنه او بطریبات چې لری؛ هغی باورنو او بطریباتو ته بعیر ورکړی او دهن د هغو مسو باورنو او بطریباتو څخه نغده کړی، چې ستاسې غوښتنو سره برابر وي.

ارل بایټیگل وایي: به تاسې هغه څه کبړی، د کوم څه به اړه چې ډیر فکر کوئ. به بل عبارت د کامیابو او ناکامو اشخاصو ترمنځ توپیر دا دی، چې کامیاب خلک فرصتونو ته پام کوي او هر وخت د برمحتگ، ښه والی، شتمنی او د خپلو موخو د ترلاسه کولو په اړه فکر کوي او ناکام خلک د نړۍ د تنگوالي، بې خونديتوب او زړه تنگوالي څخه رنځ وړي، کړیږي او همېشه په یو ډول نه یو ډول د غرت، فقر، ضرر، کمښت او محدودیتونو په اړه فکر کوي.

دا به یاد ولری چې د تل لپاره خپل دهن هغو افکارو، کلیماتو او انځورنو باندې تعذیه کړی؛ چې ستاسې د شخصیت سره برابر، ستاسې د خوښې وړ او ستاسې د شخصیت منعکس کوونکي وي.

۸. د مثبتو تأکیدی او تشویقي عبارتو څخه استفاده وکړی. په پوره مینې او عقیدې دا عبارت تکرار، په ښکلي اواز او ښکلي کلام باندې خپل احساسات او عواطف مثبت لوري ته یوسی.

د عزت النفس د ریاتوالي، د خپلو اهدافو د اظهارولو او د خپل مثبت فکر لپاره په ښکلي لهجې سره ووايي: زه ځان سره مینه لرم.

زه ځان سره مینه لرم، ویلو سره هغه حقیقتونه چې تاسې یې د خپل ذهن په لاسوور برخه کې ځای پر ځای کړی؛ ټول به د څپو په شکل نشریږي او باړوغي، نور او ډروکي افکار به ستاسې له دهن څخه د باندې وځي.

په هره ندره چې کولای شئ، د کیدي عبارت تکرار کړی. تر هغه وخت یې تکرار کړی، چې د ځان په اړه یو مثبت احساس پیدا کړی. خپل توان او

حريان پيدا كړي.

هر مېرمنه چې د اندرونه تکرار کړي، به هماغه څه چې
 دهی قهر یوه برکاته کړي، نامطلوب او منفی احساسات یې
 سر څخه لرې شي. د دې لپاره چې شه او خوشحاله وځ، د دې
 ورځ سهار دا عبارت تکرار کړئ:

د به دې یقین او باور لرم چې نن ورځ به د غوره او نیکو
 کیږم.

۹. تاسې کوم کار او کوم څه چې په ذهن کې انځوروی، یو ستاسې ذهن څه
 کوسې کوي چې د دې انځور شوي کار لپاره د حقيقي سې وړکيو لاره
 کړي. که دغه کار پخوا شوی وی یا هم نه وي سوی.

د خپلو خیالي سترگو په اساس ځان په هغو خصوصیاتو او ځانگړو وگړو
 کوم چې ستاسې خوښه ده. د خپلو موخو روښانه انځور، د هغوی برکاته
 شوي نتایج به حل ذهن کې تکراراً هغه ډول انځور کړئ: کوم ډول چې
 ستاسې خوښه ده. هره شته محکې له دې چې سر به نالست کړئ، د
 خپل زړه ارمانونه بحیل ذهن کې انځور کړئ او به همدې افکارو وسه شئ
 او په همدې افکارو بیرته له خونه راباځړئ.

به خپلو خیالي سترگو د دې شاهدان واوسئ چې د خپلو موخو نرلاسه کولو
 وروسته خوشحاله یاست. دا له یاده مه باسي چې په ذهن کې د یو څه

انجورول او مجسم کول د دې سټ کړی چې ستاسې د ذهن لاسور برخه به حرکت راسې او دا حرکت د دې سټ کړی چې ستاسې بول کړه وېه ستاسې د موخو د ترلاسه کولو او موخو لاندې نه میلان وکړی. به ذهن کې مجسم کول او د دې سټ کړی ستاسې به، چې ستاسې د دې کولو نظر او طرفه کنترولوی، ستاسې د توان او حواک سطحه زیاتوي. نو په دې اساس هر څومره چې به خپلو موخو او هیلو باندې فکر کوي، ه څومره چې د خپلو هیلو او اهدافو په اړه خبرې کوي او په خپل ذهن کې مجسم و انجوروي؛ نو به هماغه اداره ستاسو د هیلو او موخو تحقق موده کې ځکه راځي او هر خپلو موخو او هیلو نه رسېږي.

۱۰. که چېرې د تاکیدي عبارت ذهني مجسم کولو او مثبتې ارادې څخه استفاده وکړئ، نو دوه نتیجې به ترلاسه کړئ:

لومړی دا چې د بریالو خلکو صفتونه (خوشحالي، خوشبیني، مثبت فکر، ... به تاسې کې پیدا شي او دویم دا چې د مقناطیس په شکل به هغه خلک و موقعونه د ځان پر لور را جذبوي چې ستاسې د فکر او احساساتو سره برابر او د موخو به ترلاسه کولو کې تاسې سره مرسته کوي، چې دې ته موږ د جادبي قانون هم وایو.

د دې قانون مطابق هر ذهن حاکم افکار د مقناطیس په شکل هغه خلک او شرایط را جذبوي، چې ستاسې ذهن او احساساتو سره برابر وي؛ نو په دې اساس نام مو وي چې خلک ذهن په مثبتو افکارو تغذیه کړي، ترڅو مثبت اشخاص او مثبت شرایط تاسې لوري ته جذب کړي.

په هر حال؛ ستاسې ذهن په شدید ډول د فکر کولو قوي تر تاثیر لاندې دی او تاسې هم د محیط هغه عواملو او عناصرو تر تاثیر لاندې یاست چې تاسې فکر کولو به اړ تاسې.

ستاسې د شاوخوا اشخاصو خبرې، کتابونه، خبرونه او معلومات هم ستاسې د ژوند په شرایطو او حالاتو باندې اغېزه لري؛ په دې اساس هر وخت چې

اوس پوئتنه دا ده، چي که چيري له مفي گرا خلکو سره ناسته ولاړه (اړيکه) کمه يا پرې کړو: نو ايا به دې کار به له مثبت فکره اشخاصو سره هم ناسته له لاسه ورکړو؟

او شرایط د خان خواته جدېوو.

رفار و دهعوی دروند اصول او قواعد پیدا او پر جان عملی دیو

هغه اسخاص چې له ماتې ویرېږي، له بده مرغه پخپلو غوښتنو باندې سربوس رډي او ترې تیرېږي. خپل باطني استعدادونه تر استفادې لاندې نه نیسي او د ژوند فرصتونه د ډار له امله دلاسه ورکوي. طبیعي خبره ده چې یوازې هغه کسان دې حالت څخه ځان ژغورلی شي چې د خپل روحي او ذهني قدرت څخه استفاده کوي. د کامیابو اشخاصو په څېر ځان جوړ او د بریالیو خلکو د ژوند له اصولو څخه پیروي کوی.

به هر حال: د کاميابی کيلې په دې کې ده، چې ستاسې لاشعور يا د ذهن ناهوښياره برخه د ښه او بد ترمنځ فرق نه کوي او هغه عمل ترسره کوي، چې تاسې ورته وايي: نو کله چې تاسې د غوره او کاميابو خلکو تقليد کوي چې پر خان ناوړ لري، د وخت په تيريدو سره د دوی احساسات د موجونو په شکل سياسي روح او روان کې خيربري او بيا په طبيعي ډول د هغو په څېر عمل او رفتار کوي يا به بل عبارت کله چې تاسې د مراليو خلکو د اعمالو او حرکاتو تقليد کوي، نو به دې کار سره به ډېر ژر د هغوی احساسات او اخلاقيات سياسي به خان کې ظاهر شي: سياسي اعتماد پر نفس په هم د هغو په څېر شي او دا ځکه چې روح او جسم ډيرې نږدې اړيکې لري.

که چیزی باسی د قوت، است و اما در این صورت که
به هم د قوتی ایستاد و هر یک از آنها را
دکار او میزنند و اما در این صورت که
داور او غریب است و دوست قوتوالی نیست و
رامنخته کری.

د دی اصل په پام کې نیولو سره ده ونه وایستې چې اصل یې څه دی. د ده د
بحد کړه؛ یوه نوم چې د بربا کلي د هغو بربالو انسانانو لخوا د ده د
کول دي، کوم چې (دومره ږوږۍ وځوره، چې مړه شي) د ده د
کړی و.

کوم موضوعات چې د دې کتاب نورو څپرکیو کې ستاسې له محې تیرېږي هغه
برېښي د اصولو تجزیه او تحلیل دی. هر یو د دې اصولو څخه د بریالۍ سرچینې او
تغییر منونکي اصل دی، د هر یو فقدان ستاسې شهامت او حرات رښه ده او
نه پریردې چې د ژوند د نعمتو درلودونکې شی او خوند ترې واخلي. په هر
ذهن کې د دې اصولو ځای پر ځای کول به داسې یو څه رامنځته کړي. چې د
ژوند په ټول دوران کې به د یو روښانه خراغ په شکل موږ ته لاره روښانه کوي. د
اصول باید هېڅکله له یاده ونه باسي.

د دې څپرکي مهم ټکي په لاندې ډول دي:

۱. آیا تاسې د هغو کسانو له ډلې څخه یاست، چې ځان بدمرغه بولي او فکر

کوي، چې به تقدیر کې یې ټول عمر فقر، غربت او خفگان لیکل شوی؟

که چیرې ځواب مو مثبت وي نو دا ټکي په خلاصو غوږنو واورئ چې برید د

چانس او بخت پورې اړه نه لري؛ بلکه بریا یو فن دی، یو کسبي هنر دی چې

رده کېږي، نو هر څومره چې ژر د بریا اصول او تکنیکونه رده کړئ، په هماغه

اندازه به دغه هنر کې هنرمند کېږئ او په اسانۍ سره هغه بریاوې ترلاسه کوئ.

د کوم له پاره چې تاسې پیدا شوي یاست.

۲. د برید د ترلاسه کولو لپاره باید د هغو لارو او ستراتیژیو څخه پیروي وکړئ، کوم

چې د وخت په تیریدو سره د غوره او بریالو شخصو لخوا ارمایل شوي دي. د

امکان تر حده د خپلو مناعو څخه په اسفادی رده کړه وکړئ او د بریالیو خلکو

سره خبرې اتری وکړئ. هر مقابله چې د برید په رڼه کې، مطالعه یې کړئ ترڅو

د بریا په اصولو او تکنیکونو باندې حاکم شئ.

۳. هغه خلک چې د خپلو استعدادو د صحر کولو ححه مدح دی، دوی بې فایده

ژوند پر مخ وړي او په رواني ستونزو کې حبه کېږي؛ چې دا ستونزې بیا د

ژوند خوندونو ته د رسیدو ادره نه ورکوي او د ادره هم نه ورکوي چې د خپلو

امکاناتو ححه په اسفادی حبه موجه ته ورسېږي.

۴. د بریا ترلاسه کولو لپاره غربت نفس تر ټولو مهم حس دی. هر څومره چې

ځان سره ډېره مینه وکړی و ځان محترم وگڼي، نو په هماغه اندازه ستاسې

غربت النفس قوي کېږي؛ چې به دې کر حس ځان ته غوږه مقام او منزلت

ورسی، ځان سره د میسې کولو په حس د حیس ژوند مسیر خپلو هېڅو خواته

بښي

۵. یو نفسی صحبت و حس است که به به، وږه، حفرات، بر نفس د غم

کمونې، د غم د حس و حفر بری حس یو بر حسی قوی نه دی، و

به د و و سره یې حفری قوی

به شلمه پېړۍ کې د ډېرو سترو مسائلو حل، دوه هم د عامه احساس دی. چې د ځمکې په کره کې ډیر خلک، پرې اخته دي. حقارت د ماشومتوب د وخت سوږو او ناموالو حجه بڼه پيدا کړی، د ماتي او ډار په احساس، هغه، هغه، نهغفر امېره حرو او پېغوروڼو څخه پيدا کړی؛ چې زموږ حساس ماسکونه کې موږ ته کوي. البته بريالي خلک هم دې احساساتو په امان کې پاتې نه شي. خو دوی بې ټواړې د مثبت فکر او تمرین پر اساس په ډېرې اسانۍ سره د خپل ذهن څخه اوباسي.

۶. هر څه چې زموږ مخ ته راځي زموږ د افکارو بایله ده، په بل عبارت داسې هم ویلی شو چې زموږ ژوند زموږ په باطن کې انځورېږي. هغه افکار، کلیمې و انځورونه چې زموږ په ذهن کې جریاں پیدا کوي؛ زموږ شخصیت، رفتار او زموږ اراده تربیه کوي چې دې سره زموږ ژوند هم تغیر کوي.

۷. د کړنو ارواپوهنې (ارواشناسي رفتاري) تر ټولو ستره موده دا وه: هر کله چې تاسې د هغو برياليو خلکو او هغه خلکو چې برخېل ځان اعتماد لري، د حرکاتو تقلید کوي؛ نو به غیری ارادي ډول د هغو احساسات ستاسې په روح او روان کې پیدا کړي. که چیرې د کوم کار په کولو کامیاب هم نه یئ، نو داسې انځور کړئ چې دا کار کولای شئ.

د بريالي خلکو د حرکاتو او عملونو تقلید په هر شکل چې وي، د دې سبب ګرځي چې د هغوی احساسات او افکار ستاسې په ذهن کې لاره پیدا کړي او ټول هغه ناروغ، تور او ډارونکي افکار ستاسې د ذهن څخه وشړي او پر ځای یې غوره، سه، باشهامته، مثبت او خوشبین افکار ځای ويښي.

اوس پوښتنه دا ده:

دې سره سره چې خلک د بربا په اړه ډیر معلومات نه لاس کې لري، څرنگه او څنګه خلک پخپل ژوند کې ماته خوري؟

د دې پوښنې ځواب موندلو لپاره لارمه ده، چې راتلونکي خبرکي کې د ماتي ارواپوهنه تحلیل او مطالعه کړو.

د ماتې ارواپوهنه

مور د کورنۍ او د ټولنې د پیاوړتیا دنده ده. موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو. موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو.

رازونو په اړه لیکل شوي دي

موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو. موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو. موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو. موږ باید د دې په پلي کولو او معافولو کې د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو.

په روح د مرک وړو په ډیرو کتابتونو کې داسې کتابونه لیکل شوي، چې په دې کتابونو کې د ډیر خرڅیدونکو کتابونو په ډله کې راځي؛ که چېرې دغه کتابونه مطالعه شي نو د انسان د پرمختګ، استعداد لوړونې او د استعداد د پیاوړتیا د خپلې شخصیت د پیاوړتیا دنده ترسره کړو. دا په داسې حال کې ده چې میلیونونه خلک دغه کتابونه مطالعه کوي. خو ډیر کم خلک بیا د خپلو استعدادونو څخه ګټه اخلي او د خپلې شخصیت په اساس خپل ژوند خوندور کوي.

په دې کتابونو کې د مالي پلان جوړونې کارپوه و، دی وايي چې د دوو دلایلو په اساس خلک شي کولای شتمني او پیسې ترلاسه کړي.

لومړی دی چې دوی ځان ته ارزښت نه ورکوي او خپل ځان د دې وړ نه ګڼي چې شتمن شي. دا د دې سبب کیږي چې په دې برخه کې تصمیم ونشي نیولی، یعنې د شتمن کیدو تصمیم نشي نیولی.

دویم دلیل دا دی چې تصمیم نمونه کې زړه نا زړه وي او ځنډ کوي، چې دې سره یې فرسوده د لاسه وځي او وخت له وجهه تیر وي.

هوا د دې په اړه چې خلک پرمختګ نه دیو شک (ننگ نظری) په ډول ګوري او په دې کې دې په اړه چې ځان بند کړي وي، او د بریا د مرغی وزیر یې ترې لندې کړي وي، چې دې سره الوت شي کولای.

جیم ران د سوداگریزو معاملانو پر ټولو سرارواوه وایی: د بریا برلاسه کولو لپاره له داسې کارونو د ترسره کولو څخه ځان وسای، کوم چې ناامام اشخاص یې ترسره کوي.

لکه څرنگه چې محکمې مې یادونه وکړه، رما زوید د محصلو حالتو او شرایطو درلودونکی و، خو بیا هم د معلم او الهام بحسب کتابونو مطالعې ته سات وټوانیدل چې د بریا رار او کلي او د ماتي په حال کې د پورځندو لاسونه بند کړم. په دې څپرکي کې غواړم د ماتي عوامل تحلیل او تحریر کړم او په داسې کې دا هوښیارتیا پیدا کړم: ترڅو وکړای شئ چې په نورو او په ځان کې د ماتي عوامل پیدا او له منځه یوسئ.

دلته د دې خبرې یادونه ضروري بولم چې ماته خوړل هم د بریا په شکل د ایک وړ ده. په داسې شرایطو کې چې کوچنی ستونزه هم انسان د پرمختګ په خلاصوي خو بیا هم داسې خلک شته چې د زرګونو ستونزو سره مقابله کوي و بالاخره کامیابي او بریا په خپله غیر کې نیسي.

ولې خلک ماته خوري؟

ارواپوهانو په دې اړه کره او منطقي نظر وړاندې کړی دی.

دوی وایی: د ماتي تر ټولو عمده دلیل دا دی چې انسان دې ته نه حاضرېږي چې سختي او زحمتونه پر ځان تیر کړي؛ بلکې غواړي په هغه لاره روان شي، چې محکمې له مخکې جوړه شوې وي او د خوښۍ او سکون څخه هم ډکه وي.

بریا او ماته له هر څه د مخه رمور د عادتونو محصول دی. څه کم ۹۰٪ خلک هغه کارونه تر سره کوي، چې رمور د عادتو سره په مستقیم ډول اړیکه لري. مثلاً دا رمور عادت دی چې خاص ځای کې خاصو خلکو سره کار وکړو، په خپله ژبه باندې مشابه موضوعات حاري کړو، واغباتو او حوادثو په وړاندې یو ډول غرګون وښايو.

کله چې د مور په اوږد عادي د رمور څخه به مېلمه ډول خړندې شول، نو بیا مور ورپسره عادت کېږي او بیا یې تر سرې خواوې کې د ستونې پر لاندې ډډو، تر دې څخه چې که دغه د وده مور مایې خواته بولي، نو د اهر څخه دغه دې هغه څخه به ښار پرې و رمور څخه ورپسره بیا یې اړي

[illegible]

په نومبرو کې تعبير او تحول د ذهني حالت غوښتنه ده يا په بل عبارت وايو چې فکريه عمل سلبري او د عمل تکرار د عادت د رامنځته کيدو سبب گرځي؛ نو دی وخت کې عادتونه زموږ په وجود باندې سلطنت کوي او زموږ بريا او ماته تعينوي.

د انسان طبیعت او فطرت

محکمې له دې چې نورو خبرو باندې بحث وکړم، اجازه را کړئ چې د انسان ځینې
فقداني او طبیعي ځانگړتیاوو باندې بحث وکړم.

هغه د ذهن غوښتنه همدا ده. چې هر کار بر سره کولو لپاره بهي زحمته، لنډه او
هر کار بر سره کولو لپاره ساده لاره انتخاب کړو، تر څو کارونه ژر بشپړ شي او موږ
هم اړ شي او سکون نه ورسيږو.

په همدې اساس وایو چې انسان به بسپرز ډول سست او تس دی. دغه ځانگړنې ته د صنعت په برخه کې ښه باند سو وبلای؛ ځکه باید د هغې حاصل ته وگورو خو د انسان پرمختگ د علم او تکنالوژۍ ډگر کې د دې خصوصیت سره نړۍ گڼو. نو په دې اساس تبلي په خاص مفهوم سره د محرک یا شپږ محرک کولو په معنا ده.

د انسان دویم ذاتي ځانگړنه دا ده، چې د ډیرو لاسنه راوړیو ترلاسه کولو لپاره لږ زحمت باسي. هر کله چې انسان ته د ډیرو او کمو ټاکلو حق ورکړل شي: نو انسان د امکان تر حده ډیر ټاکي. د مثال په ډول که حیرې انسان د دوو دندو سره مخامخ شي، چې یو یې په یو ساعت کې زر افدنی معاش لري او بل پینځه زره معاش لري؛ نو په طبیعي ډول انسان هغه دنده ټاکي چې لوړ معاش لري. دا په دې معنا چې حرص او طمع د انسان په وینه کې ده، دغه ذاتي ځانگړنه به خپله ضرر رسوونکې نده؛ خو د هغې څخه د استفادې ډول د هغې ښه او بد ټاکي. هو موږ حرص نو، ځکه د لږ زحمت په اساس ډیر معاش غواړو. یا به ساده ډول وایو چې د انسان به ذات کې قناعت شتون نه لري؛ په دې اساس ټول عمر کوشن کوي چې مال او شتمني یې نوره هم زیاته شي.

د انسان درېیمه ځانگړنه دا ده، چې تل غواړي د ژوند حالات او شرایط په یو ډول نه، یو ډول ښه والي خواته بوځي؛ تر دې حده چې یو کس د ځان وژنې په خاطر د پل پر سر ولاړ وي او ځان اوبو ته غورځوي، خپل ځان وژل ورته د ژوند کولو په نسبت غوره ښکاري.

په حقیقت کې انسان هغه وخت یو کار ته لاس وړاندې کوي، چې گټور وي؛ ځکه انسان حرص او فرصت طلب دی.

څورمه ځانگړنه د انسان ځان غوښته او خود خوښي ده. ځکه هر څه د خپل فکر، احساساتو او عواطفو په ډوکات کې ارمایې او یوازې هغه وخت یو کار د احراء مرحی نه وړې کوي، چې د هغې عمل احراء کول گټور ګڼي.

ځان غوښته او ځان محوري نه يوازې سه او بده ځانگړنه ده؛ بلكې د نن ورځې د ژوند د بقا لپاره ضروري هم ده.

د انسان پېڅمه ځانگړنه د هغې جهل او نابوهې ده. په پوره جرأت سره ويلی شو چې داسې هيڅوک به نړۍ کې نشو موندلې چې د يوې ځانگړې موسوع به اړه شپږ معومات ولري. موږ ټول د ناقص او نسبي معلوماتو درلودلو سره يو عمل تر سره کوو؛ يا په بل عبارت انسان بغير له دې چې ځان د معلوماتو او پوهې بحر ته وغورځوي بيا هم د صنعت، اختراعاتو او کشفیاتو برخه کې بې شميره پرمختگونه کړي دي، انسان ناپوه موجود دی.

د انسان شپږمه ځانگړنه غرور او تکبر دی. انسان په ذاتي ډول ځان له نورو څخه غوره او پورته گڼي او فکر کوي چې د هوبسيارتيا، شخصيت، ظاهري صورت، مدیریت او ځينو نورو برخو کې د نورو خلکو نه غوره او بهتر ده. دغې خاصيت ته ښه او بد نشو ويلی، د استفادې د ډول څخه وروسته معلومېږي چې ښه ځانگړنه ده او که بده.

نن ورځ ډير صنعتي لاسته راوړنې د انسان د غرور په اساس رامنځته شوي او د نړۍ بازارونه يې تر خپل نفوذ لاندې نيولي دي. د مثال په ډول موټرونه، سينگار سامان، فرنيچر او داسې نور شيان يوازې د انسان د غرور سرکښه لمبو غلي کولو لپاره عرضه شوي دي.

له دې بحث څخه دا نتيجه ترلاسه کوو چې انسان په ذاتي ډول تنبل، حريص، ځان غوښتونکی، ناپوه او مغرور مخلوق دی، پاتې دې نه وي چې د نړۍ په خلکو کې د غم، خفگان او ناکامۍ د شتون له لاملونو څخه يو لامل په افراطي ډول د پورته ځانگړنو زیاتوالی دی.

په داسې شرايطو کې چې د ځمکې په کره کې ۴ ميليارده حريص، خودخواه، جاه طسه، نادان او معروړه خلک شتون لري نو دا هم هيڅ د خيرانتيا خبره نده چې د دې خلکو ژوند به تورتم او بې روحه وي.

امتیاز دیمور و وار اید و وار اید و وار اید
خوبه خوشه و وار اید و وار اید و وار اید

سکونت: د بشر د اساسي رسوو څخه دوهمه اړيک سکونت دی. د سکونت په کولو څخه وروسته انسان د سکونت يا ارامه کور په لټه کې وي. د سکونت په وخت او ډير قيمت ادا کولو سره سره د خپل خوښې کور څخه ډير استراحت او تفريح: د بشر د اساسي اړتياوو څخه درېيمه اړيک سکونت دی. انسان د منت او سکونت ترلاسه کولو وروسته که کله غواړي چې هر څه، هر کار پرېږدي او د ځان لپاره وخت پيدا کړي، تفريح او استراحت وکړي. سکونت دې کوښښ کې وي چې د خپل تفريح او استراحت لپاره اسباب بر سر کړي. په همدې دليل په کلي ډول باندې د تفريح مصارف سلگونه مييارده ټالر کيږي چې د امريکا خلک يې ادا کوي.

تفریح او استراحت ته اھمیت ورکول د تنلی او سستی مخنیوی هم کوي. -
داسې حال کې چې تبلي د انسان ذاتي او طبعي ځانگړنه ده.

عشق او مینه: د بشر اساسي اړتیاوو څخه څلورمه اړتیا مینه عشق دی. دغه پرت-
دومره رور لری چې ممکن مرگ او ففر خواته مو بوځي، نو په دی اساس اسر-
تول عمر کوښښ کوي چې د نورو حکومنه ځایه جذب کړي.

احترام: د بشر د ساسي اړتياوو ححه پنځمه اړبېا احرام دی، دا حی اسال مغرور او منکبر مخلوق دی نو په شدید او جدی ډول د نورو څخه دا عواري چې

احترام ورته وکړي، نو په دې اساس کوښښ کوي چې د نورو قدرداني حاسنه را جذب کړي، که هغه د هرې لارې ممکن وي.

او سپرېمه اساسي اړتيا دا ده چې نور ټول د حل بدن په باطن کې يوه معنا و منظور لټوو، همدارنگه وايو چې ژوند بغير د موحې او هدف ححه روند ندي بلکې تباہ کيدل او له منځه تل دي.

ډاکټر ويکتور فرانکل له پورته حملې ححه کره معنا وړاندې کوي او وايي چې: به ژوند کې د ژوند معنا او منظور ترلاسه کولو اړتيا د انسان د باطن ضروري اړتيا ده، هغه شريعت دی چې د انسان د روح تنده ماتوي.

هغه څه چې مو وويل ترې دا نتيجه اخلو چې نړۍ د لوبې ډگر دی او لوبغاړی يې تنل، سست، حريص، خودخواه، ځان غوښتونکې يا جاه طلب او نادان خلک دي چې د امنيت، آرامۍ، سکونت، تفريحې مينې، احترام او د نفس ارادې ترلاسه کولو لپاره هر ډول کوښښ کوي.

د پورته تفصيل په اساس هغه خلک چې په دې لوبه کې باتې راځي لاملونه يې دا دي چې دا خلک د خپلو اړتياوو پوره کولو لپاره تر ټولو اسانه لاره ټاکي چې ډير زحمت ته ضرورت نه وي او وکړای شي خپلې اړتياوې زر پوره کړي.

زه د انسان دغې فطرت او خوي لامل شخصي گټه گنم، دغه لامل د انسانانو بريا او ماته په ښه ډول معلوموي، بوښته دا ده چې څه ډول يوه کورنۍ، شرکت، مؤسسه او ملتونه بريالي کيږي او ځيني نور هيڅ چيرته نه رسيږي؟

د دې بوښتنې خواب دا دی چې بريالي خلک د نورو خلکو کار سره کار نلري، د نورو خلکو حرو پسې نه گرځي. د يو څه وخت پاره د ژوند له خوندونو او لذتونو څخه لرې پاتې شوي وي، يوازې زحمت يې ويستی وي او په کافي اداره کوښښ يې کړی وي، د همدې لاملونو له امله ډير ژر يې د ژوند د باغ څخه گلاب راټول کړي دي.

مور رڼه ځمکې مثالونه ورکوي چې د نابغه اشخاصو د ژوند په اړه دي. د کارگرانو او افسرانو په څېر، د نابغه اشخاصو د ژوند په اړه د کار څخه له پس اندازې دې دا کار د پوره کار وړ وځي. د نابغه اشخاصو د ژوند په اړه د عصبات سره سم د ژوانترسار سرکټ یادولای شو چې د نابغه اشخاصو د ژوند په اړه سره مخامخ کړي.

بل مثال د وزگارتيا د بيمې په اړه دی

ډير خلک په امريکا کې بېر له دې چې رحمت وناسي د دولت څخه د خدمت ترلاسه کولو ساره حل کسب او کار بریږدي دا حقوق د ورکړنا څخه ډډمن دي. همدې پيسو قناعت کوي، د ښه ژوند او د خپلو هېلو د پوره کولو په مرسته سستي او تبلي خپله پيشه گرځوي.

اخي مثال هم د هغه څوکو په اړه دی چې د يو کوچني او ساده کار ترسره کولو قميت لپاره خپل اسعدادونه او توانيې تر څارور لاندې کوي، دا مثالونه موږ ته د سکاره کوي چې ډير خلک لنډ مهاله خوند او لذت ډير ژر ترلاسه کوي او ژر يې بيرته د لاسه ځي، چې په دې کار سره د هغه اوږد مهاله خوند، شتمني، شريعت، خوشحالي او سالم روابطو څخه ځان په خپله محروموي، و ځان هغه ژوند ته محکوم کوي چې بې خونده او د ناهييتوب ژوند دی.

دې به مخکې چې د بحث پای ته ورسوم د دې خبرې يدونه اړيه بولم چې د شتمني، کار او بېسو برلاسه کولو منطقي لاره يوازې خدمات وړاندې کول، کسب، کار او زحمت دی.

په حقيقت کې د نړۍ په هيڅ يو نظام کې دا شته چې يوازې د هغه هېواد ته اوسيدلو په اساس شتمني برلاسه شي، دې سره سره ځينې نور خلک د راحت و آرام اوسيدو په خاطر د زحمت وپسولو تون لري خو کوچيو ځنډونو ته تسليميږي، دې لارې نه ادامه ورکوي او د نورو خلکو زحمت به کسبي او نورو ته محتاج

نفس ساتنه او نفسي څارندوی

نفسی څارندوی او نفس ساتنه د هغه همت او قوې څخه عبارت ده چې د انسان د اعمالو سره یو ځای شی یو انسان لاس، سسني او سلی څخه خلاصون مومي او هغه کړنې ته په قطعیت، جدیدیت سره سربېرسوی کوم چې ورته اړتیا لري. پانښتون هېل د زر تو شمو خلکو ژوند په براحه ډول مطالعه کړی او دې پایلې ته رسیدلې دي چې د نفس څارندوی د شنمن کیدو راز او کیلې ده. دی یوه بله خبره هم د ۱۲ کالو نه ترڅ کې تر سره کوي او دې پایلې ته رسېږي چې کامیاب خلک بغیر له دې چې خپل وخت ضایع کړي تصمیم نیسي او عمل کوي، پداسې حال کې چې ناکام خلک دې جدیدت او قاطعیت نه برخمن نه وي. په هر حال هر عمل چې د نفس څارندوی سره مل وي نو اراده او همت ځواکمنوي او هر حرکت چې د نفسي غوښتنو څخه سرچینه اخلي نو د سستی او تبلي د زیاتوالي سبب کیږي.

د خلکو څخه مو اوریدلي دي چې وایي په کره او روشانه ډول په موخو باندې فکر او عمل کول بریا ته د لاسرسي کیلی ده.

زه د دې جملې په صحي والي باندې شک نلرم خو د نفس ساتنې موضوع په دې جمله کې له یاده ویستل شوې ده.

هر کله چې یو غوره شخصیت ته شه به ځیر وگورو نو د هغه شخص نه دا انځور به ذهن کې ترسیم کوو چې په خپل همت او کوښښ یې ډډه وهلې ده او نورو خلکو ته اړمن نه دی.

د هغه ځیړونو له مخې چې کلونه وخت یې ویوه دې نتیجې ته ورسیدم چې هر انسان ته یوازې ډول یواځې په خپل همت ډډه وهلې ده په هماغه اندازه شخصیت او همت یې لوړ دی، که چیرې شخصیت درجه بندي کړو نو تر ټولو ټنډه درجه شخصیت هغه دی، چې رحمت ته ناسي همت نه کوي. د نورو خلکو رحمت ته ناست دی او هغو ته اړمن دی. تر ټولو پورته درجه شخصیت هغه دی

کوم چې د حکو خبرو ته غور نه کوي، د ال بول بول او استعداد د حملو پوځو تر لاسه کولو ته لاره کې مسره وي، د نورو سرخو د هم اړخ نه دي. په حقیقت کې هر حومه چې د لسی، سسی، د ال بول بول، سسی، سسی او خبر ته وړاندې مقابله وکړي په هماغه اداره ټوی او خواص حقیقت لاسه کوي. په دې اساس د دې وسوسې (په حېک ډول او کم رحمت سره دې ټوی تر لاسه کول) پر ځای مطلقې او معقولې لارې پېدا او عملی یې دي.

د دې څپرکي خلاصه او مهم ټکي په لاندې ډول دي:

۱. بدحاجه ډیر خلک دې ته ماده نه دي چې هغه خوشي او آرامي ومي کوه چې ژوند ورته ډالی کوي او یو ځانگړي موقف ته ورسېږي، نو په دې اساس داسې باید دې موضوع ته ښه پام وکړي، بریالي او ماته خوړونکو کسانو تر منځ توپیر وکړي، د ماته خوړونکو اشخاصو خبرو ته غور نه کوي، کړنو ته یې نامرغه مه کوي او هغو سره د ناستې ولاړې نه پرهیز وکړي، په مقابل کې هغه کارونه زده کړي کوم چې بریالي اشخاص یې ترسره کوي، د بریالیو اشخاصو خبرو ته غور شي او تلوېزونې حبرونې یې وگوري او څه ډول چې هغوی چېس زوږد نیروي تاسې یې هم تیر کړي.

۲. بریا او ماته زموږ د عاداتو څخه سرچینه اخلي، نو په دې اساس د هغه عاداتو ترسره کول ډیر کړي کوم عادتونه چې به بریالي ډول یې ترسره کوي، ځان یې رقبه سلطان وگڼي، همدارنگه هغه نیک عادتونه هم زده کړي چې بریالي خلک یې لري او ترسره کوي یې.

۳. تقریباً نه ټولنه کې ټول مسائل د دې حقیقت څخه سرچینه اخلي چې انسان په ذاتي ډول یو حرص، تسل، پایوه، مغرور، ځن غوښتونکی او موقف باندي منن مخلوق دی، دغې صفونو نه باید سه ی بد و نه وایو ځکه په کومه طریقه او نه کوم ډول چې خلک دا ځانگړنیاوی له حابه پېی نو د سکاره کیدو څخه وروسته

د هغې ښه او بد معلومولې سو، نه همدې اساس وايو چې د ځينو اعمالو ته ارزښت ورکړي نه د هغو ذاتي ځانگړتياوو ته.

۴. په داسې حال کې چې زموږ داسې او ستاسې د اړيکو سره پېژني دي سا هم پر لاسه کول نه شي، ستاسې انسانانو ته پورې اړي، د مثال په ډول په عمومي ډول ستاسې د اميت، آرامي، بهرني، مسي او محبت، احترام او د ملاتړ توان، موږ د موندلو په لټه کې دي.

ځينې انسانان دي نه حاضر ندي چې خپل اميت او راحي د ځينو استعداد ده، زموږ کيدلو سره معامله کړي خو ځينې نور انسانان خپلو استعدادو نه د لاسرسي په خاطر د خپل اميت، آرامي او سکون څخه تيريري.

۵. انسان په طبيعي ډول غواړي چې په اساني او چټکۍ سره خپلې غوښتنې ترلاسه کړي، باطني، موقتي او زر تيريدونکي لذت غوره گڼي ست دايمي لذت او کوبښ ته، د دې ناخوداگاه غوښتنو نه کنترول انسان نابودوي او تباهي لوري ته يې وړي، له بل لوري د نفس څارندوی او نفس ساتنه موږ د موقتي غوښتنو او خوندونو څخه ساتي چې پايله يې ارزښتناکه او نه هيريدونکې وي.

۶. د دې لپاره چې شخصي گټو او موقتي خوندونو د لاملونو څخه به امان کې ناتې شي نو د نفس څارندوی او نفس ساتې ځواک مو ځواکمن کړئ، هر کله چې د ژوند واک او قبضه د نفس څارندوی ته وسپاري: نو د عزت النفس، اعتماد پر نفس، خوشحالي او خوښيو به لاره مو وړي.

د دې حيرت نه پای کې د دې ټکو يادونه ضروري بولم چې ستاسې اعتقادات او ارزښتونه ستاسې د اعمالو او کړنو څخه سرچينه اخلي يا به بل عبارت داسې وايو چې ستاسې رسمي فکر به سکاره کوي، بلکه هغه څه چې په ژبه وايي او په عمل کې يې څرگندوي: نو هماغه ستاسې فکر او اعتقادات دي، نو که د بريالو ځکو د اعمالو او کړنو څخه پيروي وکړئ. هماغه قواعدو څخه پيروي

وکړئ او د هماغه خوا ته و سره روځ و ټړئ، هغه ځای ته چې تاسو خپله نښانه
ستاسې په دې کې راپورته، او دې سره تاسې هم د نالې څرګندې شئ.
د دې کتاب په رابللو کې برخه کې د برنا تر لاسه کوو، او د هغه څه چې
بحث کوو، هغه اصول چې په یسوی سره یې هر هغه څه چې تاسو څرګند
غواړئ، تر لاسه به یې کړئ.

د همدې په اساس ویره او سټک د ماسوم به دهن کې کور جوړوی او د پوست او خلافت وکر ترې اخلی او ماسوم سچاره د اسفاد، غوسې او د نوارسوت ډار او

که غواړي وارماني چې تغيريدلو ته وروسته سناسي ژوند ته ډول به دي نو د خپلي ميرمنې، اولادونو او کارمندانو په وړاندې خپل مسؤليت درک کړي، د خپلې غلطې موندلو سره هغه بيرته صحيح او حراي يې کړي يا هم د يوې نوسنې د خواب نه پوهيدلو په وخت کې په اسانۍ سره ووايي چې نه پوهيږم، هر څومره چې

حلاق او بوسگر اوسئ نو به کمه انداره به د بحواسو افکارو خحه دفاع وکړي. د دې لپاره چې د بوسگر به مسوول کې درواړه د بوی او بوسگر افکارو به مقابل ماته کړي، نو لارمه ده چې د وکر د فارسيده لپاره چې مدالونه لري او دا لاندې عبارت تکرار کړي.

عطی رما له طرفه ده با بدحده د دې سوال به جواب به بوسگر، دا حسې به هغه وځه تکرار کړي چې دغه کار ستاسې ذهن ته طبعي سکاره سي او به طبعي ډول ستاسې د حوی او خلق خحه څرگند شي، کله مو چې دا تجربه من کړه، نو زړه هم ځه سره د اوځني او لوی طبعي انرژی خحه به برخمن شي. همدا اوس یې پیل یې کړي چې د ټولو منسوخ شویو خبرو څخه خلاص شي. همدارنگه ټولو پسو او شيانو ته یوازې د نورو خلکو په هینداره کې مه گوري، چې دی سره به یو نوی رنگ ستاسې په ژوند کې پیدا شي او تاسې به حیران کړي.

یو ځل اشتیاس داسې وویل چې هر ماشوم په نابغه ډول خپل قدم د موجودیت به ډگر کې پردي، نوښت او خلاقیت د باطني جوهر سره وصل دی، یا په بل عبارت داسې وایو په هماغه ډول چې زړه، سږي او نور اندامونه ستاسې د بدن برخه تشکیلوي، نو په هماغه ډول خلاقیت او نوښت هم ستاسې طبعي حق دی؛ پداسې حال کې چې د خلاقیت قوه د نه کارولو په اساس کمزوري کېږي، خو له منځه هېڅکله نه ځي. ممکن د دې قوې څخه په استفادې دا قوه نوره هم ځواکمنه شي.

نابغه افکارو سره وصل کیدل

نبوغ سره وصل کیدلو لپاره لومړنی قدم دا دی ترڅو ومنو، چې زموږ په باطن کې د هوش، حکمت او خلاقیت خرابې موجودې دي تراوسه پورې د دې منابعو څخه په استفادې کې مو غفلت کړی دی او دا هم باید رده کړي چې د خلاقیت او نوښت د خرابې څخه یو کارونه را اوباسئ او نورې نړۍ ته یې وسابئ.

نوماس ادیسون د خلاقیت په اړه یو کره تعریف کوي او وايي چې ۵٪ نبوغ د الهام څخه سرچینه اخلي او ۹۵٪ نور یې آماده کوي او چمتووالي پورې اړه لري.

د خان څخه پوښتنه وکړې چې :

رل ټيټيگل خپرونکی او ليکوال دی، دی په خپل ويناوو کې د مهمو خبرو
موندلو لپاره روښانه او مناسبې لارې چارې وړاندې کړي دي

دی وایی حی لومړی یو ټوټه کاغذ را واخلي او خپلې مهمې غوښتنې پکې ویکي خو د بوستو په شکل، فرص کړي چې ستاسې موخه به کسې ډول ^۳ مسوئله افغاني عايد نرلاسه کول دي: نو کولای سئ خپله دغه غوښتنه د پوستي په ډول داسې مطرح کړئ.

په کلي ډول د ۳ ميليونه افغاني عايد ترلاسه کولو لپاره څه بايد وکړم؟
د بورډ موسسې لپاره شل محلف ځوانونه وړاندې کړي. خو يوازې يو اړيک و
مهم خواب واکن: له دې حجه وروسته دغه يو خواب د اجرا سرمنشي ته هم رسيد
دې چې ويره ولري. وړاندې کړي. سياسي کولای شي دغه سترس هر وخت تر سره
کړي، خو سهار وخت ځکه غوره دی چې سياسي به دهن کې ملاقات ووست
سه به خوش کې وي او بيا به ورځ بيا سه کار ترسره کوي. ممکن د ورځې به
حربان کې هغه ساهې کيلي هم سياسي به لاس کې درکړي. چې سياسي زوند

پرې بدليدای شي: نو به دې اساس وایو چې سهار وخت دې تمرین ته غوره وخت دی. دغه تمرین کولای سی چې به ډیری اساسی سره تاسې ته روښانه او مشخصه لاره وښايي.

د دې ساده طریقې څخه په استفادې ډېرو خلکو شتمني او ثروت ترلاسه کړی دی، د دې طریقې په تمرین کولو سره هغه ناسم باورونه چې ستاسې د برمختګ په وړاندې خپل ګرځي مشخص کولای شط، ممکن دا ستونزې او خنډونه دا وي. ځانګړو اطلاعاتو ته نه لاسرسی، د وخت عدم کنترول او نورو خلکو مرستو ته اړتیا. هغه طریقه چې ما د ذهن سیال سازی په نوم نومولې د غوره او ارزښتناکو ټکو څخه برخمن ده، د موانعو په لرې کولو کې په جادويي ډول کار کوي.

به حقیقت کې د دې طریقې څخه په استفادې سره کولای شو چې خپلو باطني استعدادونو سره وصل شو او د دې احساس وکړو چې یو غوره موقف کې قرار لرو، داسې موقف چې کولای شي د خنډونو جرړې اوباسي او خپل هدف په خپلو پنجو کې ونیسي.

دا له یاده مه باسي چې موخو ته لاسرسی به متمرکز و روښانه ذهني فضا او په همدې لاره کې کار کولو په اساس ممکن دی.

مسایلو باندې برلاسي کیدل او فرصتونو ته توجه کول

د تجربو په اساس موږ دا حقیقت منلی دی چې هر کله د یو څه د ترلاسه کولو لپاره روښانه او کنک بیت وکړو نو په غیرې ارادي او نا گهانه ډول زیار ویستلو په اساس ترلاسه کړي، تاسې کولای سی چې د ذهن سیال سازی تمرین څخه په مختلفو طرفو او لارو استفاده وکړئ او د تاسې پورې اړه لري چې مناسبو فرصتونو کې د دې ضریفې څخه استفاده وکړئ. هر ځای او هره مسله کې یې وازمایئ.

دله غوږم د دهن سیال سړی څو بیګه تاسې ته وړېدی کېم:

یوه توتو کاغذ واخلي او دا پرې ولیکنی چې څه شی غوږم ترلاسه کېم. یا له منځه یې یوسي او یا یې وساتي؟

د دی پوښی د ځوابولو په وخت کې حیثیت او سنجی به روسا له ډول واضح کړی. له هغه ځایه چې لیکل شوی کتاب د مور د دهن ناسر پورځوی، نو د لیکلو په وخت کې ممکن د ستورو حل لاره نه، یا ۱۹۵۵، ډول، کلاسه کړی. هر کله مو چې دا احساس وکړ چې ستاسې د کار نه وړانګې خپل او نه په ډېره سنجی ده او ژر به حل کړی نو د لاندې قوې لارې څخه استفاده وکړی. ستاسې خوښه چې دې لارې څخه استفاده کوی او یا هم کومه نه ده د دهن سول سازی له لارې.

دغه طریقه چې اوس پرې بحث کوو د ۹ مرحلو درلودنکې ده:

۱. د یوې مسئلې سره داسې جنډ وکړئ، چې گویا ساده او منطقي حل لاره ستاسې په تمه ده. دغه ډول کړنه تاسې ته مثبت حس درکوي، تاسې حمیت کوي او په دې کې شک مه لرئ چې حل لاره به ډیر ژر ستاسې مخ ته ودرېږي.

دا مې د تجربو څخه زده کړي دي چې ټول بریالي او ماهر خلک د یوې مسئلې د حل کولو لپاره د هر څه مخکې دا فرض کوي چې ساده او منطقي حل لاره دوی ته په تمه ده، په نتیجه کې په همدې فکر، د پوره باور او ارادې سره د دې مسئلې حل لارې پر لور روانېږي.

د ستونزو او مشکلاتو ډنډ کې غورځیدل یوازې د ډار او شک له امله وي هر کله چې به دې ونه توانیدلې چې ډار او شک له ځانه رخصت کړې نو د حیثیت سره به لاس او گریوان یې.

۲. د مثبتو کلماتو او عباراتو څخه استفاده وکړئ، ځکه هغه څه چې تاسې د زړې او دهن څخه دباندې اوسې په هماغه ډول تاسې ته راجع کړی، نو په دې اساس د مسئلې د کلیمې پر ځای چې یوه مفی کلیمه ده یوه مثبتې کلیمه (موقعیت) یا د (فرصت) منت کلیمو څخه استفاده وکړئ.

نو مه وایئ چې مور یوې کړکېچې مسئلې سره مخامخ یو، داسې ووايي چې مور د یو حالت او موقعیت سره مخامخ یو، د موقعیت او حالت کلیمو بیانول

رسري، نو به دې اساس هر خبره، هر حالت چې او ه، موقعيت چې دغه پکې
 خپل د لارې چراغ ودرېږي چې د هر څه په مخ کې د نويې نړۍ د لارې ته هغې
 وروسته بيا د عمل ميدان ته دننه شي.

که خبره سياسي تصميم غلط هم و نو ستوره سده ځکه داسې ده چې
 او دا خبره ناسې نه دا رده کوي چې صحي حل لاره وي يا نه صحي لاره
 ويښي، په هر حال همدا عمل دی چې پريکړه سه او پوسانه کوي
 ډير خلک فکر کوي چې کامياب خلک فاطم، کره او سهاره پريکړه کوي شي خو
 خبره دا ده چې ناکام خلک ډير وخت شکمن وي، يا په بل عبارت داسې وي
 شو چې ناکام خلک د ډيرو تجربو لرو سره شکمن وي او پريکړه نشي کوي خو
 کامياب خلک بيا له کومې ويرې پرته پريکړه نيسي او پرمختگ کوي. د
 پخوانيو تجربو څخه په استفادې صحي او کره تصميم نيسي.

۷. خپل مسؤليت په تمامه معنا سره ومنئ او د اجراء مرحلي ته يې وسپارئ يعی
 ترسره يې کړئ، او نورو خلکو ته د هغوی مسؤليت روښانه او ور به ياد يې
 کړئ.

۸. د هر مسؤليت ترسره کولو لپاره يو معلوم وخت وټاکئ، که داسې ونکړئ نو
 وخت به مو ټول به هغو خبرو کې تير شي چې د مسئلې حل او فصل سره هېڅ
 اړيکه نلري.

۹. بغير له کوم ډار او ويرې څخه عمل کولو باندې پيل وکړئ، مخکې ولاړ شئ او
 د خنډونو سره مبارزه وکړئ.

لکه څرنگه چې مخکې هم يادونه وشوه چې يو مسئلې سپې را اخيستل تر هغې
 پورې چې حل شي همدا د خنډونو سره د مبارزې شاهي کيلي ده، نو هر ځلي
 چې يوې مسئلې سره مخامخ کيرئ نو ورسره په هغو طريقو مبارزه وکړئ چې
 مخکې مو يادونه ترې کړې او جرړه يې اوباسي، نه دا چې ورسره سکمن او رږه
 نازره چلند وکړئ.

ددعې طريقو څخه د استفادې څخه گټه دا ده چې اوسنيو ځنډونو سره مبارزه وکړي او د دې طريقې څخه به تکراري ډول استفادې څخه خپل روحي فعالیت چټک کړي، دا مبارزه د نظرياتو کیفیت سوړوي تر څو ځنډونو سره ښه مبارزه وکړي.

د خلافت د قوي تحریک کول

په هر حال د پوست او خلافت قوه د بدن يوې عضلې ته ورته ده، لکه څرنگه چې ورس عصلات قوي او سالم کوي په هماغه ډول د نوښت او خلاقه کارونو تکرار د خلاقیت او نوښت قوي د قوي کیدو سبب گرځي. که چیرې د همدې څیرکي د طریقو او اصولو پسرې څخه وروسته اوس هم خپل ځای کې دي نو د خلافت د قوي تحریک کولو لپاره د خپل ذهن توجه لاتدي څو پوښتنو ته واړوي.

۱. به ریستیا سره څه غواړي او به تیزې سره د څه شي ترسره کولو غوښتونکې یاست؟

۲. څنگه قصد او اراده لري چې خپلې موخې ته د عمل جامه ور واغوندي؟

۳. اساسي فرضیه چې ناسې پرې ډډه وهلې، څه ده؟

دا له یاده مه باسي چې غلطې فرضيې د هرې ماتې رېښه ده، هر کله چې د یو ځانگړي هدف ترلاسه کولو کې ځان ناکامه احساسوي نو د هر څه مخکې د ناکامۍ رېښه په غلطو او مبهمو فرضیو کې ولټوي، د دې موضوع لپاره ماقبل ته مراجعه وکړي، د مسئلې تاریخچه باندې مرور وکړي او په اخره کې هم د ځانه دا پوسه وکړي چې:

د یوې مسئلې د حل او فصل لپاره مې د کومو فرضیو څخه پیروي کړې؟
 بده به به وي چې دلته د هغه شرکتونو له غلطیو فرضیو څخه یادونه وکړم چې ماتې سره مخ شول:

کېره بوليدې شرکونه داسې فرص کوی چې بازار کې د دوی محصولاتو د جذب لپاره ښه فرصت او زمینه برابره ده، نه دې وخت کې ۱۶ې هوايي فرصتې په اساس ډیر محصولات بوليدوي او د حرحلاو لپاره ښې بازار نه لري. د دې کار څخه دا موخه لري چې بازار لوی دی او حدبوونکی ډیر دی او یا هم داسې وښی چې اکثره خلکو رمور د موادو بود هر کلي وکړ، خو ډېر وخت لا خبر نشي. چې د خوب نه روښ شي او دې حقیقت نه عاېه کېږدي چې بازار رمور د یو محصولاتو د جذب توان نري.

۴. که چیرې کوم بل کار تر سره کول عواري، داسې کار چې اوسني کار سره مو خلاف دی، نو څه ډول پایلو سره به مخامخ شي؟

د دې پوښتنې لپاره فکر کول او دینه ځواب پیدا کول ستاسې د ذهن خلافت و پوښتگره قوه د مسایلو پر وړاندې تحریوي او د مسایلو د حل او فصل طریقو او لارو دندې د تمرین کولو په وخت کې د یو تصوري کرښې رسمولو په اساس ما قل د نن ورځ څخه بیل کړئ، په بل عبارت داسې چې د ذهن پخواني تصورونه او فکرونه به کلې ډول له باده باسي او ځان به یو جدا محیط کې نیئ دی وخت کی د روسانه او پاک ذهن د هغو لارو څخه د پیروي په اساس چې محکمی مو ورته اشاره وکړه، یو نوي څه ایجاد کړئ.

د باطني استعدادونو څخه استفاده د شتمنی، خوشحالی او فردي عوړیدا د راز کیلی ده، هره برنامه چې د باطني استعدادونو څخه د استفادی لپاره جوړه شوې وي، نو باید د لاندې څانگړو درلودونکی وي.

هیڅ وخت د اساس غوښتنې په بشپړ ډول ندي پوره شوی او د بشر مسایل پټ او لایحل پاتې دي.

فرصت لرم چی د نوبو کارونو او نوښتگر کارونو تر سره کولو په اساس محته ولاړ شم و هغه نړی کې چی د حیرانیا او برکتوبو ځای دی یو عمده تغییر رامنځته کړه. د یو نوي کار د شروع لپاره ۱۰٪ پوه او مهارت ښه کوی، همدارنگه ناسي

کولای شی چې خپل استعدادونه د صحي لارو او طریقو په اساس قوي کړي. تر څو به چټکتیا، ښه، ارزانه و په ساده ډول فرصتونو څخه گټه واخلي.

۵. خلاقیت او نوښت ستاسې د ذهن تروشحاتو څخه منځته راځي، په هوش راشي او اوسني حالت کې د خپلو ښو لاندې وگورئ او سره زر ولټوئ.

د دې لپاره چې هغه مسایلو او محدودو باندې برلاسي شي کوم چې هر ورځ ورسره مخ یې نو اساسي لید لوری او عمده نظریات چې د ژوند په وړاندې لري، هغه وپیژنئ او تغیر یې کړئ.

۶. خلاقیت او نوښت یوازې په ارامه ذهن کې وده کوي، نو د دې لپاره چې خلاقیت او نوښت رامنځته کړئ، د روښانه ذهن سره بغیر له بې نظمې څخه څیرنه، مطالعه، کار زده کول او سمینارونو کې گډون کول د خپل کار او زیار سره یو ځای کړئ، شاید تاسې ووایئ چې دا ډیر وخت نیسي! هو همداسې ده ځکه بایلوکي خلک دې چې کارونو ته مخه نه کوي.

۷. د خپلو عایداتو د سطحې لوړوالې لپاره باید د هغه لارو د پیدا کولو هڅه وکړئ چې نوی وي، د خلکو د ضروریاتو د پوره کولو لپاره د رقابت وخت کې د ځينو بریالو همکارانو اقدامات به نظر کې ویسی، هغه اصولو څخه پیروي او تقلید وکړئ کوم چې د دوی په پرمختگ کې مهمه ونډه لري، حنا که امکان لري هغه اصولو څخه هم پیروي وکړی چې د ضعف ټکي له منځه وړي تر څو وکړای شي چې ارزښتناک محصولات وړاندې کړي.

۸. خپلو غلطو باندې توجه وکړئ او درس ترې واخلي، پخپلو غلطیو باندې نظر واچوئ، څه لاره صحي کړئ او زده کړیزې دوره د بریا د ټکتیکونو زده کولو لپاره خاتمه برابره کړئ، ځینو سره مبارزه وکړئ او داسې احساس وکړئ چې ځيني ځمکه ښه سناسي روجي قوي چټک کولو لپاره ساسې خاوه راځي.

۹. حس چمتو شوي ذهن باندې باور وکړئ او یو ارام، د امن څخه ډک ځای د ښه سنا کړئ او هر څه دی کې د خپلې پوهې او توانې سره اړیکه

ويستی، ارامه او زړه راسکوونکې اواز يې د زړه په غورو واوړي او د لارښوونو حجه يې پيروي وکړي.

لوی انسانان د خپل ناښايي سره اړه نه لري، د خپل ناښايي امله نه غوروي او نږدې بېروي کوي. موږ ټول به داسې ډول د هوی او سږ په وړاندې غوښتلای شو او کومه عهده چې پرې لرو د هماغې په اساس پرې اسفنده شو، هغه عهده چې موږ دهې به دې برخه کې روسانه او هوی وي به هماغه اندازه ده. داسې او اسانه ډول سره سره رسوو، ځسې ځنک پرې يې ځانې او سپړي پسې لري. د ځکه چې دوی به دې عهده دی چې ژوند سترې کوولای دی او به د هغه سترې، دوی دې حقیقت باندې باور نلري چې خلافت، دوست، ملاتړ او مسه موم نه یوې درسونه او د ژوند نوي طریقې په لاس کې راکوي.

په کلي ډول د نابغه خلکو ځانگړتیاوې په لاندې ډول دي:

۱. د خلاص او ازاد ذهن څخه برخمن دي او دا توان لري چې د مفهومو په شان د تخیل قوې په اساس د هغه څه انځور ترسیم کړي چې غوښتلای شي دي. همدارنگه دوی د مسایلو د حل او فصل لپاره د مسئلې ټول ابعاد وروستی څیړي، مسایلو کې په ژور ډول ډوبیږي او په هغه اندازه انرژي ورکوي چې د مسایلو حل د عیني حقیقت په شکل پیدا کيږي، خو هغه کسان چې د حېرې نبوغ باندې باوري ندي په چټکيا سره مسایل څیړي او د یو کوچنی باهیسوب په اساس د حل لارې لټون ته د پای ټکې ږدي.
۲. نابغه خلک د دې تواناییو درلودونکي دي چې خپل د ذهن ټول توحه او پام به بشپړ ډول یو مشخص هدف ته واړوي، یا به بل عبارت تل او په هر ډول شرایطو کې کولای شي د خپل ذهن پام او توحه یو ځانگړې موضوع ته واړوي. د ناښايي تواناییو توحه او تمرکز یو واحد هدف نه لکه د لیزر شعاع په شان چې فولاد پرې کوي، په همدې ډول ټوله انرژي د هماغه ځانگړې موضوع لوري ته لږې او په لنډ وخت کې رموږ ژوند ته بل رنگ ورکوي.

په حقیقت کې نابغه خلک د خپل ذهن سرکښه قوه کنټرول او تر خپلې ولکې لاندې راولی و په هڅه وخت کې دا کوښښ نه کوي چې په یو وخت کې څو کارونه د اخر ا مرحله ته وړاندې کړي، ځکه خلک د نه پاملرنې او د فکر د غیرې مصمموالي په اساس مسایل په ژور ډول نه مطالعه کوي چې په نتیجه کې د یو کمزوري تصمیم نیوې او ډېرو غلطیو سره یو معقول، منطقي او روښانه حل لارې ته لاسرسی نه پیدا کوي.

یو خل یسردر کر وویل چې ماته د هغه عمل څه ترلاسه کیږي چې فکر پرې نه کیږي.

همدارنگه دا قضیه هم صدق کوي چې عمل د فکر سره یو ځای کیدو په صورت کې نتیجه لرونکي او کارجوړونکي دی.

خان پسماینه

همدارنگه ټوو اشخاصو چې دې نړۍ ته غوره و حادويي کاروبه سودي دي،
دوی ټول غوره. با هوش او ځيرک نه وو، خو يوارې ريار وېستلو، کوسس کوو او
د خپل باطني استعدادونو څخه عظيمې استفادې په اساس برناوې ترلاسه کړي
دي، هر کله چې د سحي پلان جوړوي او زيار وېستلو په اساس د خپلو موخو
قيمت ادا کړی نو تقريباً کولای شي چې خپل هر يو خوب او موخې به د حقيقت
جامه وېختي.

چمتوالي ته اړتيا

د اساني توانابو د لوړونې موضوع په اړه د کلونو څېړنو او مطالعاتو وروسته شک نلرم چې اکړا خلک د دې پر ځای چې ځان جوړونې او ځان بساینې ته وخت ورکړي تلویزون لیدل غوره ګڼي.

د ورزش د ترینرانو څخه یو ترینر یو ډېر جالب ټکي ته اشاره وکړه. هغه ویل چې د بریا د ترلاسه کولو لپاره هغه څه چې ډیر مهم دي هغه همت او اراده نه بلکې د ار دې رامیخته کولو لپاره چمتوالی دی. په بل عبارت ډیر خلک داسې فکر کوي چې بریا یوازې د ارادې او همت په اساس ترلاسه کیږي، پداسې حال کې چې دا استدلال تر ډیره بریده صحي دی خو د بریا اصلي لامل دلته د یاده ویستل شوی دی. چې هغه په پوره او بشپړ ډول چمتوالی دی چې په اساس یې غیرې منظم کارونه منظم کیږي او د بدبختیو ځای خوشبختي او سوکالي نیسي.

یو ورځ په تصادفي ډول د ابراهام لینکلین یوې لیکنې سره مخامخ شوم، لیکنه مې ولوسته. دومره ژوره لیکنه وه چې زما په روزگار یې هم اثر وکړ، د هماغې دقیقې څخه تر ننه پورې مې هغه لیکنه په یاد ساتلې او په یاد به یې ساتم.

ابراهام چې کله ځوان وو او په اسپرینګ فیلډ کې یې ژوند کوو نو دا لیک یې لیکلی وو، دی وایي چې:

ما هر ورځ کار، کوښښ، مطالعه او څیړنې ترسره کولې د همدې کارونو ترسره کولو په اساس مې ځان دې ته چمتو کړی وو، تر څو چانس او فرصت د ځان لوري ته جذب کړم او هغه موقف چې زه یې غوښتونکی یم ترلاسه کړم.

همدارنگه د تحصیل په دوره کې مې د ابراهام په اړه یو شعر لوستی وو چې د هغه ځېړنو په وړاندې یې مقاومت وکړ کوم چې د سیاست او تجارت برخه کې یې پر مخ پرانه وو. وروستی بند یې اوس هم رما په یاد دی:

لیکلین مانند کاج سر، ستبر و مقاوم است.

کاج یو وه ده. وایي چې لینکلین د کاج د ونې په شان تازه، کلک او قوي دی.

ابراهام لينکين چې کله چې به لوڅو شو د عوا نر شاه په باغ کې کار کوه سو د
فردې برمخنگ به عاقل شو، هغه خبرونه، مواعيد او لارو څخه بهر شو چې بقدر
وره لېکلي وو او هغه بريا به ترلاسه کړه چې په ذهن او خيال کې به رالښ.

تاسې هم د خپلو استعدادونو د قوي کولو ته اس س ټولاني شې چې چمتوالی
وبښي، هغه موقعيت او بريا خاسه پيدا کړئ کوم چې تاسې به يې وواړئ.
تاسو سره به داسې يوه بوبښنه پيدا شوې وي!

څه وخت او څنگه باور وکړم چې خپل باطني تواني مې خپل لاس و خستل
لاندې راولم؟

په جواب کې داسې وايو چې تاسې هغه وخت خپل باطني تواني ته لاسرسی پيدا
او خپل کنترول لاندې راوستی شئ چې د جاذبې قانون د حکم په اساس ټول
ماسب خلک او موقعيتونه د خپلو غوښتنو د تحقق او پوره کيدو لپاره جذب کړئ.
په دې شرايطو او حالتو کې داسې خلکو سره مخامخ کيږئ چې ټول طلاعات او
پوهه ستاسې په وړاندې ږدي او هغه معلومات او ليکنې ترې ترلاسه کړئ چې
ستاسې د کار او برمخنگ سبب گرځي، هغه مقالې مطالعه کړئ چې د مهارتونو و
استعدادونو څخه د استفادې لارښوونه پکې شوې وي.

د تطابق او هماهنگۍ قانون د روح او ذهن له مهمو قوانينو څخه دی، دغه قانون
وايي چې؛

په بهرنۍ نړۍ کې ستاسې ژوند د باطني ژوند څخه رېږېدونکی دی، په بل عبارت
د ژوند حالت او شرايط په هره برخه کې د باطني نړۍ سره همغږی دی.

د مثال په ډول ستاسې اقتصادي حالت د هغه سينې په شان دی چې هيسدارې
ته محامح کېږي، نو به همدې اساس تاسې په کمې او کيفي لحاظ چمتوالی
نيسئ، تر څو داسې لاسته راوړنې وړئ چې ستاسې اقتصادي او مالي حالت ښه
شي. بل اصل د راتلونکې او دخيره کولو اصل دی، دی اصل کې وايي چې هر
صادقانه کوشش ارزښتاکه لاسته راوړنې سره هم لوری دی، دا په دې معنا چې
هر فعاليت که وړوکی وي يا غټ وي، د واورې هغه ثوب ته ورته دی چې د پورته

ځای به سکه حواصه خوړلی او نوره واوره ورسره یو ځای کړی چې دی ...
 نوپ حجم هم رباړی، قوت او توان یې هم رباړی، هر قدم او اعصاب
 ناسې د فردی توانو په برخه کې یې ترسره کون نو زړ یا هم په خپله سیمه
 رسیږي. په حقیقت کې د یو عوره لاسه راوړنه د زرگونه ساحه ده چې او
 محصولي محصول دی، په طبیعت کې گورو چې د جیو اوږدو د وخت په تیریدو
 ویاړي منځه راځي، د څو ویاړو د برکت څخه سیدونه رامنځته کوي او سیدونه
 د حیوانو څخه تر بری او بحرونه جوړوي چې دغه فحشه په فیردې پرمختګ
 هم صدق کوي.

په بل عبارت د هر شخص کار نتیجه د لږ یا ډیر کوسس په اساس مقررېږي
 چې دغه کوسنبونه یو بل سره ترکیبېږي، توان او قوت یې زیاتېږي چې په پامه
 کې د محدودو، ناامیدو، غربت او فقر باندې برلاسی کیږي او بالاخره په عیسی
 ښکاره ډول ستاسې موخي تحقق مومي.

جرج برنارد شاو چې د انګلیسي ادبیاتو ستنه وه، د شل کاله کوسبنی او قسم کړو
 څخه وروسته په ۴۰ کلنۍ کې کامیاب شو چې خپل مهم نندارتون د روح تر غوړ
 لاندې وړاندې کړي.

لخ والس د لهستان د کارگرانو رهبر او د سولې د نوبل جایزې گټونکی د شلو کالو
 څخه زیات د نجات کښتۍ جوړونې شرکت کې کار ترسره کړ بالاخره د همبستگی
 د جنبش رهبري کولو په اساس یې د نړیوالو حسن نظر خاتنه جلب کړ.

د بدلون د عصر سره یو ځای کیدل

د فردی پرمختګ وده کولو بحث شخصاً زما د خوښې وړ دی، په دې برخه کې
 خړې اترې کول زما په بدن کې ډیر شور او هیجان رامنځته کوي.

لکه څرنګه چې مخکې هم یادونه شوی وه چې کلونه کلونه مخکې مې خپلې
 لوړې زده کړې پرېښي وې، هیڅ چا سره مې تګ را تګ او اړیکه نه درلوده، کوم
 کار او مهارت مې هم نه درلود، د بیجارګۍ او بدبختۍ په وخت کې مې فردی
 پرمختګ او ودې ته اهمیت ورکولو به اساس په ناخوداگاه ډول یو روښنايې په

ذهن کې وځليده. او د همدې روسايې نالده د اور په لمبو بدل شو، همدا اور دې ته اړ کړم چې د ځينو توانابو د کارونې او بشپړونې په اساس مې وکړای شو چې د يو شرکت بست کړم او ۲ مېډونه ډالر کلي اواند به خپل حس کې کړم.

اوسې بری د انکارانو، کشفیاتو او د علمی څېړنو اسهالې حد ته رسېدای ده. هغه زده کړې چې د ورځ د فردې او حرفوې برخې د ودې لپاره شتون لري، په نېو پېړيو کې يې شتون نه درلود، هغه برېالۍ او غوره خلک چې نومونه يې اوس د بری د غوره اشخاصو په ليکه کې ثبت دي، همدوی کار وکړ، هغه ښې او نېو څېړنې يې د سمېنارونو، مقالو، کتابونو، تصويري او عربي څېړنو په اساس په ډير کم قيمت سره ستاسې تر لاس ورسولې.

علاوه د دې څخه تاسې په هر ځای او هر ډول شرايطو کې دا فرصت لرئ چې خپلې موخې د باتجربه خلکو د موخو سره مقايسه کړئ، د بريالۍ او تجربه نړيوکو خلکو د تجربو او ژوند څخه پند، عبرت او درس واخلي او د هغو په لاره تگ رده کړئ.

اوس دې پوښتنې ته ځواب ووايئ چې ايا تاسې چمتوالی لرئ؟
زه يو فرمول تاسې ته وړاندې کوم، ايا چمتوالی لرئ چې هغه فرمول وازمايئ کوم چې ستاسې عايدات دوه يا درې برابره زياتوي؟

د تجربو په اساس مې دا موندلې چې اکثراً خلک مټ ځواب وايي، وايي چې دا کار کوم هغه کار کوم، خو چې په دې لاره کې لومړنيو ځنډونو سره مخ شي او سحتې گوري نو ميدان پرېږدي او دغې لارې ته د ادامه ورکولو نه لاس په سر کېږي. په حقيقت کې يوازې ۵% خلک دې ته چمتو دي چې په دغه لاره کې روان شي، ځنډونو نه تيرېږي او دغه وړانديز شوی فرمول په عملي ډول آزمايي. اوس هم دا نيت لرم چې يو څو مهمو پوښتنو مطرح کولو په اساس دغه فرمول ساده او د بريالۍ رازونه تاسې ته وړاندې کړم.

ابا کولای شئ چې په راتلونکې مياشت کې خپل د کار ۳% نتيجه زياته کړئ؟ يا په بل عبارت ايا فکر کوئ چې د مطالعه کولو، زده کولو، مهارتونو تقويه کولو، د

يو تحاربي کارکوونکي چې په خپل دنده کې ۱۷ کاله بحربه درلوده د پوربه دکر شوې فرمول عملی کولو سره يې وکړای شو، چې ۲۷ ورځو په موده کې خپل عائد ۳٪ زیات کړي، دې نه محکې چې پوربه دکر شوې فرمول څخه استفاده وکړی نو لومړی باید لاندې پوسنو ته ځواب ووايي!

آيا به رښتیا غواړئ چې خپل کسب او کار کې لوبو مالې لاسه راوړئو سره محمم شئ؟

آيا د دغې موخې ترلاسه کولو تنده هغه تنده ده چې تاسې يې درد، سحی او رښار ويستلو ته چمتو کړئ؟ دې ته يې چمتو کړي یاست چې يو سلسله محرومیتونه دې په ځان ومنې؟

آيا دا چمتوالی په ځان کې گوری چې د تلویزون هغه پروگرامونه کوم چې سناسې په ژوند يو کوچنی رول هم نه لوبوي، په قاطع دریځ يې د لیدلو څخه پرهیز کوی؟ بده نده چې په دې هم پوه شئ، امریکا متحده ایالتو کې خلک په متوسط ډول هر ورځ درې یا څلور ساعته وخت تلوېزون لیدو ته ورکوي او په ورځ کې ۳ ساعته د بې ارزښته نشريو لوستلو او بې حاصله خبرو اترو ته ځانگړی کوي.

د مطالعې رول په ځان بساینه کې

مطالعه د فردی وړتیاوو په لوړلو کې عمده او حیاتي رول لري، مطالعه نه یوازې د فکر تمرکز قوي کوي بلکې هغه ټکي تاسې ته در زده کوي چې د هغې زده کول په بله لاره ممکن نه دي، دې سره سره دا هم ممکن کوي چې ذاتي او طبیعي مهارتونو او استعدادونو په اړه نور هم معلومات ترلاسه کړئ او خپل پټ استعدادونه ښکاره او تربیه کړئ.

مارک تواین چې د نړۍ د مشهورو لیکوالانو څخه دی، دی د کتاب د یوې ورقې پوسنو سره خپل ژوند ته بدلون ورکړی. دې دغه ورځه په ځنگل کې پیدا کړې وه، په دغه یوه پاڼه کې د ژاندراک په اړه لیکه وه چې د مارک تواین په ذهن کې يې د پرمحک ډیر شوی پیدا کړ او دې هم د پرمحک په لاره کې قدم کیسود.

اساد او شواهد دا سنی چې د امریکا په متحده ایالاتو کې خلک په متوسط ډول به کل کی یواری یو کتاب مطالعه کوي، د دې څخه علاوه ۵۸٪ خلک د امریکا د حسی تحصلي دورې د پای نه رسولو څخه وروسته یواری یو کتاب هم په بشپړ ډول نه مطالعه کوي او ۸۰٪ سله په کتابونو کې موجود کتابونه د امریکا د ۲۰٪ سله خلکو لخوا سرودل کیږي.

د ګڼو خبرسوی ټولنې دې وروستو وختونو کې یو کتاب د لوی امریکا د نړۍ حکایت تر عنوان لاندې چاپ کړ، د دې کتاب لیکوال وروسته د څېړنو څخه دې نتیجه ته رسېږي چې فردي پرمختګ او وده د نړۍ د بریاليو سړو او ښځو ځانګړی دي. دغه خلک په کلي ډول شل جلده کتاب په دقیق ډول مطالعه کوي، که چېرې تاسې هم د کتاب مطالعه د خپل ژوند لپاره مهمه وګڼي نو دومره وخت به به وي تېر شوی چې د هغه غوره اشخاصو سره خپل افکار تبادلې کوي کوم چې بریالي خلک دي او هغه خلک دي چې تاسې یې په اړه مطالعه کوئ، د هغو بڼې په ژوند عملي کوي، حتا هغه شخص ځانته سمبول او الګو ټاکي او عواری چې د هغو په شان و اوسي او هغو په شان موقف او ځای ترلاسه کړي چې دا ټول په مطالعه کولو امکان لري.

هر کله چې دغه عادت ځان کې پیدا کړئ او په هره اوونۍ کې یو کتاب په بشپړ ډول مطالعه کړئ نو په کلي ډول ۵۲ کتابونه کیږي او په لس کالو کې ۱۵۲۰ جلده کتابونو لوستلو وروسته حتماً به خپل ژوند کې یو نوی نوښت او تغیر رامنځته کوئ، دا پداسې حال کې چې د نړۍ خلک په متوسط ډول په کال کې یوازې یو جلد کتاب د ځان جوړونې او فردي استعدادنو په اړه لولي.

بريالي خلک په دې کوشن کې دي چې خپل معلومات په مختلفو برخو کې زیات کړي او وروستو تحولاتو او تعبیراتو سره برابر د خپلو استعدادنو او تواناییو څخه ګټه پورته کړي.

کله چې مطالعه کولو ته وخت ځانګړی کوئ نو داسې یې ترتیب کړئ چې هره ورځ باید په هماغه یو وخت کې مطالعه شروع کړئ، سهار وخته د مطالعې لپاره

عوره وخت دی ځکه چې دې وخت کې ذهن نه فعالیت کوي او د جذب قوه یې هم قوي وي. هره ورځ سهار ورزش او ناشنې څخه وروسته نیم ساعت یا هم یو ساعت وخت مطابعت ته ځانگړی کړئ، کتابونه او تشويقي مقالې پکې مطالعه کړئ او چې کله هم د کور څخه وځئ نو محکمې د ونلو څخه د خپلو ورځنیو کارونو او موخو یو فهرست به لنډ ډول په یوه ورقه کې ولیکنئ.

زه د خپلو ورځنیو موخو ټاکلو او تحلیل کولو لپاره یوه ځانگړې کتابچه لرم، تاسې هم د خپلې خوښې، سلیقې، شکل، رنگ او اندازې په اساس ځانته یو کتابچه وټاکئ. د ورځنیو موخو لیکل په دغه کتابچه کې د دې سب کچې چې ستاسې د ذهن لاسعور برخه فعاله شي او بیا یې یوې خاصې او ځانگړې لارې لارښوونه وکړئ.

زده کړیز او غریزو کلیپونو ته غور نیول

اوس وخت کې پوهه او معلومات یو قدرت او توانایی حسایېري، همدارنگه حاضر عصر د زده کړې، تجربو او کشفیاتو څخه ډک عصر دی، تاسې باید د زده کړې لپاره چمتو اوسئ او هر ډول ابرارو او وسایو څخه د زده کړې او معلوماتو ترلاسه کولو لپاره استفاده وکړئ.

د اسادو او مدارکو په اساس به متوسط ډول کوچنی شخصي موټر لرونکي خلک به کال کې د ۱۸ څخه تر ۳۶ زره کيلو متره غرځي، یا په بل عبارت داسې وایو چې دغه خلک د ۵۰۰ څخه تر ۱۰۰۰ ساعتونو پورې په موټر کې تیروي چې دغه ارقام د یو څخه تر دوه پوهنتوني دورو سره برابر دي، دا په دې معنا چې غریزو کلیپونو ته د غور کولو په اساس موټرواں د پوهې، تجربو او د نورو خلکو د نوښت قوې څخه به سه شکل استفاده کوي چې د ټولې یو عوره او سه انگیره لرونکي شخص داسې بدلېږي. دا په راد ولړئ چې هڅوک به یوازې ډول د تجربو، پوهې او د نوښت قوې اسباباتو به په یو مکان کې لاسرسی بلري.

د حاسې صنعت حراع کیدو څخه وروسته د غریزو څپو څخه زده کړه د فردي وډې، د علومو او فنونو د پرمختگ مهمه وسیله وگڼل شوه. زه غریزو څپو ته د غور

یو داسې حبه باید چل خان د پوهېدو په ډول او اولاد او ځوانان ته
خاطر مسؤل وښی، دا کار باید چلو مسوول و ځوانان ته

د فردی بزم جنگ او وای به ارم دم یوه د...
سبب ترمنځ می رانی دی، او کما و ده د...
رسمي ورهیزون بزم جنگ لازمه ده.

[illegible]

خه وخت محکې د یو پورنځي په دیوال یو د معنا او مفهوم نه ډک حصی رڼه - ۴
خاسه وړوه لیکلې یې وو چې ۹۰٪ ستاسې شتمني ستاسې په پوتلو کی ده!
دا نه دی معنا چې هر څه درنه محې ته راځي نو ستاسې د فکر محصول دی.

برای حک اطلاعاتو او معلوماتو نرلاسه کولو لپاره مختلف اسباب په نظر کی
چیی او یو کوچنی فرصت چې پیدا کړي د هغه څخه د اطلاعاتو نرلاسه کولو لپاره
کړ اخلې. نه سخته کې د غوره لاروونې په اساس غوره پاکه کوی و خپل علم
په غوره شکل خلق کوی. هغه کسان چې فردي پرمختگ او ودی پدی بارگه
اچونه نه کوي دوی د خپل به خوب ویده دي او لاندې بهایې یې لاملونه گڼي:

۱. د فردې پرمختگ او ودې لپاره په کافي اندازه پيسې نرم پداسی حال کی چې د جامو اخیستنو، سفر کولو او محفلونو جوړولو لپاره هېڅ ګټه نه کوي.

۲. په کافي اندازه وخت بلرم!

دا بله بهانه ده چې دا اتلان يې وړاندې کوي پداسې حال کې چې د د وخت مدیریت کولو په اساس به کافي اندازه وخت ترلاسه کولای شى.

۳. تر ټولو نامعقوله او بې مطالعه دلیل دا دی چې وايي: زه دې نظرياتو او ټکو ته ضرورت نلرم ځکه زه کولای شم چې خپل ځان او خپل کب د اوبو څخه ورسيم. ارواښه دا دغه ډول خلکو ته د بې صلاحېته نابوهانو خطاب کوي و رښتوګى ژوند يې مايوسه کوونکى ګڼي، دغه ډول خلک د خپل ټول فخر سره به هم د ورځني فرهنگ، علومو او ورځنۍ پوهې په اړه پوهه نلري، دوى د پانده رږد والا ځک دي، دوى فکر کوي چې کتابونو، استعدادونو، غريزو څپو، سمبولونو او ځيرکيا څخه برخمن کيدل موږ ته ګټه نه رسوي، دغه ډول کادې او منفي نظريات د هغو په ذهن کې سلطنت او په وجود باندې يې هم حاکميت کوي، دوى نه پرېږدي چې خپل ذهن د نوي، مثبت او تازه فکر ځای ته ورسوي. د افسوس خبره دا ده چې ځيني د پوهنتون څخه فارغ شوي محصلان هم د دغې منفي فکر درلودلو په اساس مطالعه پرېږدي او هغه څه چې يې زده دي هغه هم له ياده باسي.

به حقيقت کې دغه غلط او ناحقه گمان د شخصي موانعو او خنډونو په اساس د فردي او اجتماعي بریاوو ترلاسه کولو لاره بندوي، دا خبره بايد د پامه و نه غورځول شي، هغه شخص چې مطالعه کوي د هغه شخص سره يو ډول نه وي کوم چې مطالعه نه کوي.

پورته جمله قياس کوو او داسې وايو، هغه شخص چې خپل شخصيت لپاره کار کوي د هغه شخص سره يو ډول نه دی کوم چې د خپل شخصيت لپاره کار نه کوي او د بدبختۍ توره جامه د ځان څخه نه لرې کوي.

په هر حال ناوهي د بشر يو د لوی دسمن څخه دی، نن د پوهې له امله په مختلفو برخو کې شر ته پرمختګ په نصيب شوی دی، دا خبره مو په ذهن کې ځای پر ځای کړئ چې د نه پوهېرم جمله هيڅ دليل کيدای نشي.

ورکړی، هغه غوره اشخاص کوم چې ناسې یې د صفت کولو وړ بولي، د هغود نظریاتو او دسرو څخه به خپل روڼا کې استفاده وکړي، ځان لپاره یو شخصیت جوړ کړي، د پردانو ځانګړې ځای، عادت او خوښت سره برابر وي او د لوړو غوښتنو ته لاندې ډول د هغو څخه د مصلحت پوښتنې شي.

سټی . . . غواړم یو شمېر سیاسي د تحمل او صبر راز په څه کې وو. دغه د خبرو و خبرو څخه بهر سوی او ماته مو په بریا بدله کړه؟ سیاسي به بهر خو اوسو ځان او شرایطو ته په ګډو سره باید له کومه ځایه پیل کړم او کوم فداګان د احرار مرحلې ته وسپارم؟ کوم کتابونه ولولم او کوم ډول سمینارونو کې ګډون وکړم؟

۵. موږ یو د بریا، شتمنۍ او هر څه ترلاسه کولو لپاره حمایت ته ضرورت لرو نو په دې تربیت د پرمختګ څخه وروسته نورو خلکو سره باید مرسته وکړو ترڅو د ورو ځنډونو څخه تېر شي.

د څېړنو په اساس مې وموندله چې ناکام خلک، خپلو ملګرو او شاوخوا خلکو ته په پاملرنې، تلویزون لیدلو، بې ګټې جر و بحث وخت بې ځایه مصرف کېږي، د دې په مقابل کې بریالي خلک پخپلو ځایونو کې وي، غواړي خپل نظریات نورو خلکو سره شریک کړي او په خپلو نظریاتو نور خلک خوشحاله کړي.

۶. فردي پرمختګ او وده عزت النفس یا ځان سره مینه زیاتوي او دې سره تاسې د خدای ج او ښه استعداد خواته الوتنه کوئ، نو په دې اساس څومره چې تاسې په خپل کار کې زیار او کوشش کوئ، به هماغه اندازه ستاسې فردي پرمختګ او ودې کې رېانوالی راځي.

باور وکړئ چې نویو او تازه معلوماتو ته لاسرسی سره ظاهراً ښې دروازې خلاصیږي او په طاهري ډول ناممکنو لارو ته ممکنې لارې پیدا کیږي.

دربسم فرمول

بشپړ او ماهر كندل

ترې خبر نه دي؟

د ۱۵۰۰ کسانو د زود ډول، حالات او شرایط خبرې او دوی چې ډیر برز او ستر
 خوشوونکي جنک وو غمرونه یې د ۲۰ حجه تر ۴۰ کلنۍ پورې وو، ورپسې د ۱۵۰۰
 کسانو چې دې سترې ته رسېدې دي ۱۵۰۰ کسانو چې دې سترې ته رسېدې دي، د ۲۰
 کسانو کولای شي چې تر ۱۵۰۰ کسانو پورې او شمسو خلکو کې حساب شي، د ۲۰
 کسانو دې لپاره چې سترې ته د لاسرسي رار پیدا کړي د ۸۳ کسانو د زود
 او کار ډول اړخونه وختل او دې پیچې ته رسیږي چې یواځې یو څو څلنگې دي
 چې دغه ۸۳ کسانو د نورو خلکو څخه جلا کوي چې په لاسې ډول دي.

د کتر سالي بلاسيک د هغه ميلونرانو او تربالو جنکو په ډله منځه کړي، د ۲۰
 سترې او تر ۱۵۰۰ ورته په ميراث کې نه وه باڼې، دې د مطالعې په ډول کړي.
 ۱۵۰۰ کسانو د زود ډول، حالات او شرایط خبرې او دوی چې ډیر برز او ستر
 خوشوونکي جنک وو غمرونه یې د ۲۰ حجه تر ۴۰ کلنۍ پورې وو، ورپسې د ۱۵۰۰
 کسانو چې دې سترې ته رسېدې دي ۱۵۰۰ کسانو چې دې سترې ته رسېدې دي، د ۲۰
 کسانو کولای شي چې تر ۱۵۰۰ کسانو پورې او شمسو خلکو کې حساب شي، د ۲۰
 کسانو دې لپاره چې سترې ته د لاسرسي رار پیدا کړي د ۸۳ کسانو د زود
 او کار ډول اړخونه وختل او دې پیچې ته رسیږي چې یواځې یو څو څلنگې دي
 چې دغه ۸۳ کسانو د نورو خلکو څخه جلا کوي چې په لاسې ډول دي.

لمړی ځانگړنه دا ده چې دوی ډیر کار سره ملاقه او مینه لري، د مینې دغه خنډ او مېوې د دې سبب گرځي چې دوی خپل کار کې په ځانگړي ډول تخصص پرې کړي. د دې لامل د کار ساحه کې خبرې او ماهر شي، په حقیقت کې د لویو سیمو واکمني، تحریر، ترلاسه کولو یو دلیل همدا د کار سره مینه او ملاقه ده. د هرې سیمې واکمني وړتیا ته چې دوی خپل کار پر سره کولو نه اقدام کوي او د مسوومو ترلاسه کولو وړوسته مېست او داسې حوښحالۍ چې په خپلو ځای کې به د سړي، دغه حرکت د غاړې او شوق پر مابین لاندې راځي او خپل کار کولو کې مېست و غرق کړي، داسې ډول غرق کېږي چې که کوم خطر هم پری راشي دوی یې حس کوي هم نه.

په هر حال - کتر پلاټیک وروسته له یوې طبقه بندۍ څخه دې نتیجې ته رسیدلي چې په فرضي ډول خپل کار او فعالیت سره مینه کول او د هغې په اجراء کولو کې حس و غرق کیدل یو شاهي کيلي او د دې خلکو د بریالیتوب راز گڼل کړي. نو په دې اساس د شتمنۍ او پیسو ترلاسه کولو لپاره باید هغه کار تر سره کړي چې ترسره کولو ته یې خوند اخلي، که چیرې خپل کار او حرفې سره مینه او علاقه ونه لري نو ستاسې انرژي او د تحرک قوه ضعیفوالي حواته ځي او بې له شکه به داسې خدمات او محصولات عرضه کړي چې په کیفی لحاظ به ډېر وروسته پاتې وي خو د دې برعکس که چیرې خپل کار په پوره علاقې او مینې سره تر سره کړي نو دا فرصت ترلاسه کوي چې د خپلو استعدادونو او تواناییو څخه استفاده وکړي کوم چې تاسې یې په اختیار کې لرئ او خپلو تولیداتو ته به هم پرمختګ ورکړئ، هغه وخت نو د غوره تولیداتو عرضه کولو سره د شتمنۍ په نه خلاصدو کې پورې یو کې به پېښه کېږي.

هغه کسان چې میلوږي یې کسب کړي (یعني په میراث کې ورته نه ده رسیدلي) به یې ځایه تجارتی فعالیتونو باندې پانگه اچوونه نه کوي بلکې په هغه کار پانگه اچوونه کوي چې ورسره مینه هم لري همدارنګه مهارت هم پکې لري، په قاطع

ډول وايم چې د هغه کارونو سره چې مينه، علاقه او تجربه يکې نلري او نرسره کوي يې نو د د ماتې لوري ته د باور لاره ده.

د ۸۰٪ سلنه او ۲۰٪ سلنه قانون

دغه مشهور اصل وايي چې ۸۰٪ سلنه گټه سياسي د ۲۰٪ فعاليت حاصل دي. ددغې اصل د تشرېح او تحليل څخه دا په لاس راځي چې که چيرې ۸۰٪ د توليداتو څخه پلورل کيږي نو دا د پلورنکي د ۲۰٪ سلنه ريار او کوسن سخته ده، برعکس هم کيدای شي چې په کلي ډول ۲۰٪ د اموالو او محصولاتو پلورل ۸۰٪ د پلورنکو د فعاليت حاصل دي.

ما په کلونو کلونو کې د زر گونو خلکو سره معملې او دوستي وکړې، داسې حکمې وليدل چې پرمختللي او ممتاز تجاران ول، ما له دوی څخه تجربه برلاسه کړه چې دوی ټول د ژوند په هر حالت کې تصميم نيولی دی چې په خپل کار او حرفه کې ممتاز اوسي، په حقيقت کې د دې خلکو يو ځای کيدل د هغه ۲۰٪ خلکو سره تصادفي نه وو، بکې دوی کوبنس کوي چې خپل محصولات او توليدات په غوره شک وړاندې کړي، دوی خپل پټ استعدادونه ښکاره کوي او په مناسب ځای کې ترې استفاده کوي.

د لاندې ټکو يادونه ضروري بولم چې په کار او مهارت کې يو کوچنی تغيير د دې سبب کيږي چې بابه کې يې هم عمده او مهم تغيير راشي. څه وخت مخکې د بيمې د يو شرکت مسولين د څيرنې څخه وروسته دې پايلې ته ورسيدل چې ۸۰٪ او ۲۰٪ قانون د دوی په پرسونل هم صدق کوي، چې دغه څيرنه په ټول هېواد کې به زرگونه نمايندگيو باندې ترسره شوې وه، په دې معنا چې ۸۰٪ د بيمې ليکونه د ۲۰٪ سلنه کارکوونکو لخوا صادرېږي، دوی چې دغه اعداد ترلاسه کړل د هغې څخه وروسته کمپيوټر ته يې ورکړل او دې پيسې ته ورسيدل چې دغه ۲۰٪ بيمه ورکوونکي ۱۶ ځلې د ۸۰٪ بيمه صادرکوونکو څخه زياتې پيسې صندوق ته اچوي، ددغې څيرنې په پر مخ وړلو باندې دا سکره شوه چې ټول بنسټه گان يو ډول رقابت او يو ډول محصولاتو سره سروکار

لري خو بيا ۴٪ سلنه لاسته راوړنه د دې نماينده گانو د نورو نمايندگيو ۳۲ برابره لاسته راوړنې سره برابره ده.

اب فکر کوي چې دغه ۲۰٪ سلنه، بيا د ۴٪ سلنه راهي، چټکي او سخت ډول کار کوي او يا ځيرک او تجربه لرونکي دي؟

به قصي ډول سره جواب مني دي. يوازي راز د ۲۰٪ لومړۍ درجه نماينده گانو سبب ۸٪ دوهم درجه نماينده گانو به دې نکې کې دي چې ۲۰٪ نماينده گانو تصميم سولي چې خپل کار او حرفه کې ممتاز او لافه شي، په حقيقت کې هغه څه چې پورته درجه له سکه درجې څخه جلا کوي هغه يوه کمه اندازه لياقت او مهارت دي. به کي ډول خلک په هره برخه کې ۲۰٪ سلنه بوهه لري چې همدا لږ توپير ډير مهم و د ملاحظې وړ پايلې منځته ته راوړي.

له بې لوري هر ډول شک او بهانه کول د ممتاز اوسيدلو په خاطر دا معنا لري چې دومره وځوره چې مړ نشي، ډير نه.

په هر حال د ممتاز او ماهر اوسيدلو لپاره اراده او کار کول د ټول عمر لپاره ستاسې اقتصادي امنيت تضمين کوي.

د تجربو څخه مي ترلاسه کړ چې څه کم ۸۰٪ خلک دې ته خفه دي چې دوی په دايمي ډول په کافي اندازه د حواسو له فقدان سره لاس او گريوان دي، هر سهار چې سر له بالينه پورته کوي نو مشوش کوونکې افکار يې ذهن ته لاره پيدا کوي او پر عکس العملونو او هيځاناتو باندې يې مسلط کېږي چې دې سره باطني اراميتا ترې سلب کوي، په خپلو مالي نشويشونو باندې غلبه کولو غوره لاره په خپل کار غوره او ممتاز اوسيدل دي او ۲۰٪ پرمختگ په اساس پورته درجې سره خان يو ځای کړو. په کسب او کار کې غوره اوسيدل موږ د اقتصادي ستونزو په وړاندې بيمه کوي.

د مثال په ډول د شرکتونو مسولين د اقتصادي بحرانونو رامنځته کيدو په وخت کې هېڅکله هم دې ته حاضر ندي چې خپل ممتاز کارکوونکي له لاسه ورکړي. همدارنگه هغه کارکوونکي چې خپل کار او کسب کې ممتاز دي د کار...

سره سره بیا هم حمل اړرسب له لاسه نه ورکوي، نو له دې مخې هغه دلمه وېجې
چې سیاسي نه بې استعداد کې پای ته رسېدونکې دي، له اوسني او ستونزمن
تري استعداده وکړي، چې دې سره به حمل او دیارې استعداده وکړي.
د دې برخې چې محصلو برخو کې ۱۰۰٪ درې پانډه، پانډه او ۱۰۰٪ دې
چې په یوه حادثه کې ۱۰۰٪ سره برخه اړوي او په لاسه راځي.
۲۰٪ و ۸۰٪ اصل د شرکتونو لپاره هم مساوي دي، په دې معنی چې
حادثې په قلمرو کې ۲۰٪ شرکتونه ۸۰٪ هغه عواید چې کار یې کوي
نوري نه حدود، د دې لامل دا دی چې د دې شرکتونو مسوولان په دې
ترجیه ورکوي که هغه پلورنکې وي او که د شرکت کارکوونکي، د محصلو
کفایت کې کار نلري او نه ورته توجه کوي، دغه ځانگړنه د دې سبب ګرځي
يو درجه پورته طبقه کې وي.

ی بی ام د هغه شرکتونو له جملې څخه دی چې کیفیت او خدمات یې د پورې
دي، دا شرکت د محصولاتو او خدماتو وړاندې کولو کې ډیر ناکید کوي، ی بی
ام شرکت د خدماتو وړاندې کولو کې یې رقیبه دی او همدا دلیل دی چې کومه
کیري چې په خپله رشته کې یې بازار قبضه کړی دی.
کابو ۶۰ کاله کیري چې ای بی ام شرکت اعلاناتو کې یو جمله ترسترگو کیري
هغه همدا دی چې ای بی ام یعنې خدمات.

که چېرې خلک د ای بی ام څخه محصولات اخلي نه یوازې د دې شرکت په
محصولاتو کې شک نلري بلکې دا بیک اقدام هم ګڼي ځکه هر وخت کې یې
دوی خدماتو لپاره مراجعه کوي نو د دې شرکت کارکوونکي په ډیره مسه خدمت
وړاندې کوي، نو په دې اساس ای بی ام شرکت محصولات باوجود د دې چې د
پورو شرکتونو محصولاتو څخه گران دي خو بیا هم خلک یې په میه اخلي، په هر
حال ای بی ام شرکت د عالي او غوره خدماتو وړاندې کولو او ممتاز اوسیدلو خوږه
لویه کړي او رقابت میدان ورته تش دی، میونونه خلکو ذهن نه دا راغلي دي چې
د ای بی ام محصولاتو په وړاندې قیمت ادا کول واقعا چې ارزښت یې لري.

د دې لپاره چې يو شرکت وکړای شي چې د سيالۍ ميدان کې ځان غوره وښايي نو لارمه ده چې خپلو محصولاتو کې کم تر کمه يو امتياز ايجاد کړي، هر کله چې شرکتونه يو ډول محصولات د يو ډول کيفيت درلودلو سره بازار ته عرضه کړي نو مسرې کوسس کوي چې هغه محصول واحلي کوم چې يو امتياز او يوه ځانگړې څرگړه لري، نو په دې اساس امتياز او ځانگړې ځانگړنه د دې سبب کيږي چې سندس محصولات په بازار کې سه وځليرې او خپل موقف او درجه د خپلو رقيبانو په مقابل کې وساتي.

ستاسې فردي غوروالی په څه کې دی؟

د اصولو او قواعدو په نظر کې نيولو سره ايا تر اوسه د خپل وجود پر استعدادونو باندې مو نفوذ کړی، ايا تر اوسه د خپل وجود تر ټولو پورته خزانه مو کيدلی او خپل د استعدادونو غوټی مو خلاصې کړي؟! ستاسو د محصولاتو هغه ځانگړی مهارت څه دی چې د کار او کسب ساحه کې يې عرضه کوي؟

ايا اراده لرئ چې يو لاره د خپل غوروالي او ښه والي ښکاره کولو لپاره غوره کړې؟ بغير د لېوالتيا نه د امن او ارامتيا څلورو ديوالونو منځ کې ژوند کول د ماهر او بشپړ کيدو لومړی دښمن دی، ډير داسې خلک شته چې يوازې يو کمه اندازه اوبو سره گوزاره کوي او هيڅ دې ته حاضر ندي چې ماهر او بشپړ کيدو ته لېوالتيا وښيي. يو ځل توماس جفرسون داسې وويل: دا ممکن نه دی چې د خوب په تخت کې پروت اوسې او د فقر، خواشيني او گمسمۍ څخه خلاصون ومومي او په شتمن، خوشحال او مشهور انسان بدل شي.

دا ټکي په ياد ولرئ چې که حيری په هيڅ يوه برخه ماهر او ممتاز نه اوسې نو په کافي اندازې د سرمايي نشتون، د ناامی او ويرې احساس به ستاسې د خوشحالی او ارامی جريان ودروي.

ره په دې عفیده لرم چې د نړۍ د خلکو ډیر عم او حقان د دی لپاره دی چې دوی سهار د خوبه ناستې او ځان په همداره کې گوري نو هغه شخص سره مخامخ کېږي چې هیڅ مهارت نلري.

رما په نظر مور ټول باید دا ناورینه په ځان کې ولرو چې مور ټول په نواز موب سره کولای شو چې په ځانگړي ډول یوه برخه کې سه ماهر او غوره شو او پرې حېکو ته ارزښتاک اموال په اختیار کې ورکړي.

یو ځل بیا هم دې ټکې ته اشاره کوم چې حقیقي عرب النفس او خاسه نه زیست ورکول په مهارتونو او لیاقت درلودلو باندې ولاړ دی، تاسې هغه وخت ځان سره مینه کوئ، هغه وخت ځان ارزښتمند گمئ کله چې خپل غوره استعدادونه او ځانگړنو باندې باور وکړئ، هغه خلک چې د ځانگړو استعدادونو او غوروالي څخه برخمن ندي، خپل ځان سره مینه هم نشي کولای همدارنگه د هغه کسانو په خو کې ځان نا امنه احساسوي کوم چې ماهر او ممتاز دي.

د ممتاز او ماهر کیدلو لارې چارې

لاندې لارې چارې تاسې ته دا چانس درکوي چې خپل شخصیت غوره او ښه کړئ، خپل مهارتونه بازار کې ښکاره کړئ او په یوه حرفه کې ماهر او ممتاز شئ.

۱. سر له نن نه ځان سره وعده وکړئ چې انرژي د هغه موخو ترلاسه کولو لپاره مصرفوئ چې ډیر یې غواړئ تر څو همدې برخه کې ممتاز او ماهر شئ.
۲. دا په یاد ولرئ چې یوازې هغه وخت خپل غوروالی د خپل وجود نه غور او ښکاره کولای شئ کله چې د خپل کار او کسب سره مینه او علاقه ولرئ او یا هغه کار او حرفه ځانته وټاکئ چې ورسره مینه لری او د خوښې کار مو دی.

اجاره ورکړئ چې علاقه او مینه ستاسې د کار تر سره کولو لپاره یوه انگیزه شي تر څو ستاسې قدرت، شور، هیجان او مینه د فرصتونو څخه گټه اخیستنه تاسې ته برابره کړي.

د کورسو يو لوی مسئوليت دا دی چې دوی باید هغه حرفه او برخه پیدا کړي کومه چې د دوی اولادونه ورسره مینه لري تر څو وکړای شي چې خپل اولادونه وهڅوي او هغوي ته فرصت برابر کړي تر څو د دوی اولادونه پدغه برخه کې خپل غوروالي او ممتاز اوسیدل ښکاره کړي.

د دی لاره چې حس غور ولى نه دیروالی وپسې نو بده به نه وي چې یو څو پوښتنو ته ځواب ووايي:

۱. ځپنه د حوسې حرفه تعریف کړئ؟ یا به بل عبارت که مو د حرفې په ټاکلو کې کوم محدودیت به درلوده نو کومه حرفه به مو ټاکله؟
۲. که جبرته د ځینې طبعي معلوماتو له مخې دا معلومه شي چې ۶ میاشتې نور ژوند کولای شئ. نو تاسې خپل دغه وخت کومو کارونو ته ورکوئ؟
۳. نکه د اور غورځوونکي غره په شان د کوم کار ترسره کولو سوځوونکې علاقه لری. په باطن کې مو د کوم کار ترسره کولو اور لمبې بلې دي چې تاسې د خپلو استعدادنو ترلاسه کولو په خاطر سوځوي، ایا داسې کوم د اور لمبه شتون لري؟ موږ او تاسې د دې لپاره پیدا شوي یو چې غوره کارونه وکړو، زموږ پیدایښت په دې خاورینه سیاره کې تصادفي نه دی بلکې د یوې ځانگړې موخې لپاره موږ خلق شوي یو، زموږ لپاره لارمه ده چې د غوروالي او ماهر اوسیدلو قلمرو او ساحه د هستې په دې بټه برخه کې وپیژنو او د هغه کارونو په ترسره کولو کې چې موږ ورسره علاقه لرو خپل وخت تیر کړو، کوښښ وکړو چې خپل غوروالی پیدا او د نورو سره یې تقسیم کړو.
۴. که چیرې سناسې موقعیت او کار تضمین کیده نو تاسې کوم کار او حرفه ټاکله؟

د دې پوښتنو له ځوابولو څخه هدف دا دی چې سناسې د فکر کولو قوه تحریک او لوړه شي، که چیرې دې پوښتنو ته مو ځواب ورکړ نو تاسې هغه

حرفه او کسب ومونده کوم چې تاسې ورسره علاقه لرئ او د غوروالی لري مو د همدې ځايه شروع کيږي.

دغه علاقه او مېنه تاسې به اچاره درکوي چې د محالو نه به چې له سره بيا هم قدم پورته کړئ او تاسې لپاره پيل وکړئ. همداسې مو به ولاړ شئ، دى به علاقه مند او لېواله کېږئ چې د خپلو تجربو په اساس ځان ته د رسالت سبب وگرځي نو دلته دى چې ممتاز اوسېدل ستاسې د ځان نه د هغه وسيله گرځي، کله مو چې د خپل کار حوره وپاکله نو د ورځې يو ساعت هم دې برخه کې مطالعه وکړئ، که دغه کار سخت دى او که اسانه. خو د دې مسو من او عملي کول د دې سبب گرځي چې ستاسې شتمني پورته لاړه شي او د دوه درېوو کڼو نه تيرېدو سره خپله شتمني ۵ درجي پورته يوسي.

يو حل مې دغه ستراتيژي د ځينو تجارانو سره شريکه کړه، چې هر ورځ سهار د خپل وخت څخه يوازې يو ساعت مطالعې ته ورکړئ، د خرڅلاو موضوع په مطالعه وکړئ نو درې مياشتو په ترڅ کې به ستاسې عوايد دوه چنده ريت شي. کم تعداد خلکو زما د مشورو په منلو سره وکړای شول چې خپل عوايد دوه چنده کړي حتا دوى وتوانيدل چې خپل عوايد درې برابره زيات کړي.

تاسې هم د مطالعې په واسطه خپل ضمير ته غوروالی ورکړئ، نږدې ده چې لوبه او عظيم انرژي په تاسې کې جريان پيدا کړي او به چټکتيا سره به د حس وجود غوروالی ښکاره کړئ.

۵. نه او عالي عمل کول عرت النفس ته تقويت ورکوي ځان سره مينه کولو ته درست ورکوي او پر نفس باندې باورونه هم قوي کوي، ستاسې له طره يو عالي او نه اقدام د دې سبب گرځي چې تاسې خپلو ځانگړنو او استعدادو باندې سترگې خلاصې کړئ. خپله خلافتي ارزى ته ريانوالی وبخښئ او په هره برخه کې خپل کار ته پرمختگ ورکړئ همدارنگه هر کله چې تاسې يو کار په مېنه او خلاقانه ډول ترسره کوئ نو خپل ځان ارزښتاک احساسوئ او د خپل سکون او آرامۍ حس به مو ريانوالی وروبخښئ.

مصار او مھر خلک به هر ډول بولو کې شون لري او بوارې کوبښن يې همدا وي چې په ښه او غوره ډول، د امکان تر حده يې خپل مسئوليتونه په احسن ډول تر سره کړي چې دې سره د کار په ساحه کې ښه حاسده او ځانگړې روسايي ايجادوي.

همه څه ډول چې محکمې هم يادونه وشوه چې اساس به باطل کې دا کوبښن کې چې په اساسه و ځمکيا سره ښه اساسه او ممکنه لاره د خپلو غوښتنو لپاره پېر کېږي، به همدې اساس ډېر خلک د شمې غوښتونکي دې خو ډېر کم خلک دې چې د جمهور سره مه اسي په اساس، د نفې غوښتنو پر وړاندې د مبارزې په اساس او د سحنو رعملو سره سره شتمن شي، شهرت، شان او شوکت ترلاسه کړي.

په دې شرايطو کې چې خلک د محصولاتو نامطلوب کيفيت څخه شکايت لري غوره شرکتونه د وخت د ډير مصرف سره سره د غوره او عالي کار کولو په اساس خپل محصولات او اموال عرضه کولو لپاره د هيڅ ډول کوبښن څخه لاس په سر کېږي نه. د دغو شرکتونو کارکوونکي د خپلو وظائفو او مسئوليتونو د ښه تر سره کولو په منظور حېه ميه، محنت او عشق په ښکاره ډول په هيڅ ډول محدوديت سره پرته له کوم قيد او شرط څخه مشتريانو او پلورنکو ته ورکوي.

ايا پوهيږئ چې د جاپان لخوا توليد شوي موټرونو د امريکا بارار جذب کړ؟ ځکه جاپانيان د خپلو محصولاتو لپره ښه کار کول او ممتاز اوسيدل شرط گڼي، هر کله چې يو موټر وپلورل شي او د پلورولو وروسته ښه کار ونکړي او موټر خراب وي نو جاپانيانو لپاره دا يو ملي ضايع گڼل کيږي او کارکوونکي په دې حالت خفه کيږي.

يو وخت کې د جاپان ښه ډله توليدي او صمعي کارکوونکو سره مې همکاري کوله، دغه کارپوهان به چې کله کله يو ماډل موټر امريکا او کاناډا بازارونو ته صادر کړ، نو د موټر سره به يې د همدې موټر انجنران (چې د دې موټر

متخصصين وو) هم امريکا او کاناډا ته ليږل تر څو هر ډول ستونزه او نقص چې دې مونږ کې پيدا کيږي دوی يې بيرته جوړ کړي.

کله چې د بشپړ ماهر کېدو په لاره کې قدم ږدي نو يوازې هغه خلکو سره رقابت کوي چې خدماتو په وړاندې کولو کې تاسې سره برابر وي يا به بل عبارت يوازې هغه خلک يو بل سره رقابت کوي کوم چې ۲۰٪ لوړه درجه خدماتو وړاندې کوونکي گروپ کې شامل دي، تر څو د غوره کيفيت ترلاسه کولو په اساس د خپل همدغه شخص څخه مخکې شي.

د کار د کيفيت ښه والی

د دې لپاره چې ښه حرفه او کار ولري نو بايد لاندې ټکي په نظر کې ونيسي ځکه ډير مهم او د اهميت وړ دي.

۱. د خپل کار او حرفې د پيژندلو لپاره وخت ولري، د هغې په اړه مطالعه وکړي، زده کړه او څيړنه وکړي، په دې اړه د هر چا څخه پوښتنه وکړي او هر څنگه چې ممکن وي د خپل مهارت سر د کفن نه وباسي.

۲. خپل کار او حرفې باندې ايمان ولري، که چيرې د بخت په لټه کې ياست نو بايد باور وکړي چې ستاسې کړنې، نوښتونه، کوښښونه او خدمات په حقيقت سره د اهميت وړ دي.

۳. خپل کار او حرفې سره مينه وکړي، خو موږ ټول په خپلو زړونو کې د کانونو درلودونکي يو چې د خير او مصلحت نه باخبر دي، تاسې ته پکار ده چې د خپل مصحت د موندلو لپاره دې کانونو ته ورځ په ورځ نږدی شي، هغه عناصر او ارکان چې هر که ستاسې په حوښو، خيالونو او هېلو کې تکرارېږي، ارزښتناک او قيمتي وگڼئ، هغه کارونه چې تر سره کول يې غواړئ د هغو ځانگړنې او خصوصيات وگورئ، دا ټول هغه څه دي چې د يوې شاهي کيلې په حيث تاسې کړ او حرفې ته رسوي.

اما دا په ياد ولری چې په دغه لاره کې د هيچا منفي خبرو ته غور مه نيسي، که ځيني خنک وايي: دا کار چې تاسې ټاکلی او مينه ورسره لری دومره ښه عوايد او گټه نلري.

لمړی بايد هر اسان کوبښ وکړي چې خپله ځانگړې توانايي او استعدادونه زرغون کړي او دا داسې ممکن دی چې کومه حرفه مو چې ټاکلې د زړه نه ورسره مينه ولری او خپله ټوله توجه او کوبښونه په همدې لاره کې مصرف کړي.

کرن رابین په دې برخه کې يو غوره خبره کوي. دی وايي: د دې لپاره چې رښتيا هم هغه څه شو کم چې زموږ باطن غواړي واوسو. نو بايد خپل حقيقي او د جلال نه ډک انځور د تل لپاره په نظر کې ويسي، د ممکه کاروږو د تحقق لپاره هغه لارو کې کوبښ وکړي چې تاسو ته ناممکه بريښي.

تاکيدي او تشويقي عبارت اهميت

څه وخت مخکې د يو توليدي شرکت رنښ سره خبرو اترو کې مصروف شوم، هغه د خبرو په جريان کې خپل يو بلوروونکی ته اشاره وکړه کوم چې ۶ مياشتې مخکې د دوی شرکت ته د استخدام کيدو لپاره راغی وو. هماغه وخت يې وويل چې بلورلو او پيردولو مسئله کې لږه تجربه هم نلري، دی سره سره بيا هم وټوانيد چې د ۶ مياشتو په ترڅ کې د بازار د حدودو څخه تېر شي او بلورلو او پيرودلو برخه کې تر ټولو پورته او لوی بریا ترلاسه کړي. ما د هغه کارکوونکي څخه پوښتنه وکړه چې څنگه بغير له دې نه چې کافي تجربه ولري بيا هم د ۶ مياشتو په ترڅ کې په خپل کار او کسب کې ممتاز شوي؟

دې وويل چې هر سهار بداسې حالت کې چې موټر هم چلوم د ۱۵ دقيقو لپاره خپل سره د عبارت تکراروم:

زه غوره يم، زه بهترين يم، زه غوره يم، او زه بهترين يم.

زه په دې حقيقت پوه شوم چې د تاکيدي او تشويقي عبارت تکرار يو قوي او خو کمزور کړونکی کار دی او په ښه موده کې زموږ د ژوند ډول بدلوي او پر

لاره هر څه چې غواړي خلق کولای شي، دا لاره پر هغې تعقيب کړي ترڅو چې يو لوی تغير ستاسې په زوند کې رامنځته شي.

بده نده چې هغه څه به اړه نعيم ورسېږي نوم چې ستاسې ته راولي. له هغه نه د رسيدلو لاره کې کوښښ کوي، هغه وخت مو چې بې وسه دي. د هغه په شکل د خپل ذهن په پرده باندې داسې جوړ کړي چې گونا گومان داسې ورسېږي مو حقيقت موندلی دی، له هغې وروسته هغه به يو قالب کې رارسي. له دې کوښښ او باور وکړي، به ځان کې دا احساس ورسوي چې ستاسې عوښته به بهترين ډول امکان پذيره ده، هر څه په شپږ ډول او شپږ حربه سره به د ذهن کې مجسم کړي، د هغه کار ترسره کولو په حال کې چې يا ستاسې د پوره ورسره مينه ولري، د خپلو همکارانو تر څنگ، د خپلې خوبې معاش سره، حالات او شرايط، ځانگړنې، د لباس ډول او هر څه ستاسې په خوښه دي. داسې حالات انځورول په خپل ذهن کې يو جادويي عمل دی، او هيڅ شي نه پرېږدي چې ستاسې په لاره کې خنډ شي او هيڅ شي نه پرېږدي چې ستاسې د خپل سيمي نه وړاندې خنډ واقع شي.

په حقيقت کې د تاکيدي عبارت د تکرار سره ستاسې په خپل باطن کې د حيو استعدادونو څخه حمايت او ملاتړ کوي. بهرنۍ نړۍ ته يې سکاره کوي، ستاسې چې تاکيدي عبارت تکراروي دې سره د يو تازه او نوی حال او هوا احساس کوي او حيو موخو ته نژدې کيږي.

د فعاليتونو ارزونه

اوس هغه وخت رسيدلی دی چې خپل فعاليتونه ارزايي کړو د اطلاعاتو، معوماتو او سوابقو راټولو لپاره لومړی بايد يوه ښه طريقه وپاکو، پر خو دقيق ارقام ومومو دی، د اطلاعاتو په اساس وگوري چې کار به کومه برخه کې موقعيت لري يا لاسه راوړي مو هدف سره مطابقت لري او که. لاندې پوښو ځوابول کولای شي ستاسې ته دا روښانه کړي!

د کار او فعالیت هرې مرحلې پای ته رسولو وروسته خپل فعالیت وارزوي او د ځان څخه پوښتنه وکړي چې کوم کارونه مو په ښه او غوره ډول د اجراء مرحلې ته وړاندې کړي دي؟

وروسته د همدې پوښتنې ځواب پخپله وړکړي او يو ټوټه کاغذ کې يې وليکي. بيا له ځانه پوښتنه وکړي چې د کار کومه برخه بايد د يوې مختلفې لارې په اساس تر سره کړم او څنگه کولای شم دې لاره کې بريالی شم؟ دې وخت کې نو ټول هغه کارونه او اقدامات چې غواړي تغيير يې کړي، بيان يې کړي و پدغه برخه د خپلو کمزورو ټکو څخه هم يادونه وکړي.

کله چې په مختلفو لارو باندې د يو کار ترسره کولو اراده لري، نو تاسې فکر کولو نه اړه کېږئ نو دا برنامه ستاسې د ذهن په لاشعور برخه کې فعالېږي او د کمپيوټر په شان کار کوي. راتلونکي کې چې داسې يوې ستونزې سره مخ کېږئ نو ستاسې د ذهن لاشعور برخه کاملاً خدمت ته آماده وي او تاسې ته وړاندیز کوي چې کوم کارونه بايد تر سره کړئ او کومو کارونو څخه ځان وساتئ، کوم ډول اشخاصو سره ليدنه ولري، دغه لاره کې بايد پام وکړي چې هغه تگ تکرار نکړي چې ستاسې د خوښې وړ حالت ته د رسيدو مخه نيسي.

کله چې تاسې خپل غلط کار او غلطۍ باندې بيا کتنه کوئ نو د لاشعور ذهن تر واک لاندې راځي او په نتيجه کې داسې کيږي چې که بيا ځل لپاره هر وخت داسې حالاتو سره مخ شوي نو په غيرې ارادي ډول خپل غلط عمل تکراروي نو په دې اساس هميشه هغه لارو او اعمالو باندې توجه وکړي چې تاسې ته د موخې ترلاسه کولو په لاره کې پرمختگ درکوي، اوس هغه مراتب شمارو چې د هغې د پيروي په اساس کولای شئ چې د پوره عمل تر سره کولو باندې حاکم شئ، دغه مراتب او وړانديرونه د لويو تحقيقاتو نتيجه ده چې کلونو کلونو تجربو څخه وروسته ترلاسه شوي دي.

د غوره خلکو سره د معاشرت اړینوالی

رڼا یو ملگری د بحث، ممار او سندلو او کوښښ درک کولو په اساس په فردي او اجمعي برخه کې لوی بریاوې ترلاسه کړي دي.

همه یو ورځ دا حقیقت ومه چې که د شریکدلو او ماهر کمدو څخه لاس واخلي نو د بري مال او نړوب څخه یوازې اوبه به ترلاسه کړي، نو په دې اساس بحراني وخت کې یې دا تصمیم وسوه چې د سخت کار او زیار وبستلو، د اهل مسلک خلکو خبرو اوړندلو، مطالعه کولو او زده کړو د دورو پای ته رسولو په اساس چې پوره حریفه کې پرمختګ وکړي، دې طریقو په کارولو سره وتوانیده چې د یو کس په تیریدو سره د بازار غوره شرکت سره یوځای شي، تر دې حده چې د شرکت له طرفه به بیمه ورکوونکي کنگره کې هم معرفي شو، ظاهراً معلومیده چې په کس او کار کې د پرمختګ لوی محرکه قوه یې په وجود کې جوش کړی دی، له هغې وروسته می وبوسته چې دغه دوه ورځنیکنفرائس کې څه پرې تیر شوي، څه لاسته راوړنې یې درلودې؟ هغې وویل چې په ټول هغه وخت کې چې کنگره کې وم باوجود د دی چې د ملاقاتونو وخت ډیر کوم وو خو بیا هم د هېواد غوره او مشهور بیمه ورکوونکي تقدیر شول او تقدیر نامې ورکول شوې، نو هغه لږ فارغ وخت کې به ما کوښښ کوه چې د دوی څنگ ته ولاړ شم او غوښتنه مې ترې کوله چې خپل لږ وخت ماته راکړئ، نو بیا ما دا پوښتنې ترې کولې:

څه ډول کتابونه مطالعه کوي؟ څنگه وتوانېدل چې بریالي شئ؟ کومې زده کړیز دورې مو پای ته رسولې؟ په دې برخه کې د بریالي کیدو لپاره کوم وړاندیزونه کوي؟

دا چې ټول خلکو په حوشحاله خبره رڼا پوښتنو ته ځواب وایه نو د حوشحالی نه په خپلو حامو کې به ځایدم، په هر حال دغه ملگری وکولای شو چې له بریالیو خلکو څخه غوره مشورې ترلاسه کړي، هغې دې موضوع ته داسې ادامه ورکړه چې غوره او مشهور بیمه ورکوونکي دا هم وویل پداسې حال کې چې کلونه کیري موږ دغه کار پر مخ وړو او د خپل هېواد په خوښه دې کنگره کې شرکت کوو. خو دا لومړی

خبر دی چې نو شخص به ډیرې علاقه او مسمی سره راځي رهږ به نو سبه کوی
چې رهږ ډیر مای کیدو به رار به سی.

سڀي به هم دا وړاندې کوم چې خپل کار او کسب کې کوشش وکړي، دده دنده
سره اړيکه ونيسي، همو سره خبرې اترې وکړي او د هغه دنده په خپله
ځان خبر کړي تر څو د ددغو رارويو خادومې باسي او دده دنده په خپله
منې پرېسي سوي دي نوږو جنگو سره مرسته کوي چې د عالي شې کړي او دده
ري چې هغه څه چې دوي رده کړي او بحرنه پکې اترې نسي به پرېسي او
وښانه کړي.

خبر کده چی تسی هعه خلکو سره ملاقات کوی کوم چې سیاسی مسکلی لری د
پرمختی او بریالی دي، هغوی سره خبرې وکړی او ورته ووايي چی تسی د
هغوی د غوره والي سره علاقه لری او غواړی چې یو غوره رهبر، یو همدغه د
ریستی لاره موندونکې شخص څخه پیروي وکړی، د پوښتنو په اساس د هغوی د
پوښتنو د پیل څخه تر پای پورې ځان خبر کړی.

د مال به ډول داسې پوښتنه وکړئ چې کومې مرحلې باید تیرې کړم؟ کومو شیانو ته تعیر ورکولای شم؟ څه ډول موضوعات او مطالب باید ولولم؟
پدغه ټول وخت کې داسې نتیجه وړاندې کړئ چې د ماهر کیدو احرې حد ته لاسرسی ممکن دی، البته دا واضح او ښکاره خبره ده چې د داسې غوره توب و غوره اموال عرضه کول سخت دي چې د غوره والي انتهايي حد ته رسيدلي وي.
ماهر کیدل د ډیر سخت کار غوښتنه کوي حتا تر حده غوښتنه کوي چې داسې باید ورباندې ورکړئ خو په بدل کې یې هر قدم د ماهر کیدو او شپږ کیدو لاره کی احسې، هر غوره عمل چې تاسې یې د ځانه ښکاره کوئ دا د دې سبب کیږي چې ستاسې عرت النفس، ځان سره مینه او په ځان باور نور هم زیات شي، او داسې نوره موقعیت ته ورسوي، عایدات مو زیات شي او په نهایت کې ستاسې غوره صفاتو او ځانگړنو ته د ژوند په مخلفو برخو کې ځواک ورکړي.

په هر حل د دې نوې زده کړې سره نن د خان سره وعده او عهد وکړئ چې د
سټېر او ماهر او سټډو لاره کې قدم وهئ، تر هغې چې د خپل وجود غوره
سټندارډونه مو سکاره کړي نه وي، تر هغې وخته چې د کار کولو عالي حد ته
رسېږي به اوسې نو د زيار او کار کولو نه لاس مه اخلئ.

ر به دده مه دسې چې ماهر کېدل يو لاره ده نه يو مقصد او هدف، چې يوازي
مور نه لوري، راسايي او لوري سره موږ هم لوري کيدلی شو، هر څومره چې د خپل
کړ و فعالیت فلمرو کې شه کار او فعالیت تر سره کړئ نو اوږده او طولاني لاره
بيدا کوي داسې لاره چې پای نلري خو برمختگ پکې ډير دی.

د دې خبرکي به اخر کې خو ټکو ته اشاره کوو چې که چيرې خپل کسب او کار
سره علاقه او مينه نلري نو به تمامه معنا، فکر او روح په اساس خپل کار سره يو
څی شي او باور ولري چې علاقه او مينه نلرل دا اجازه نه درکوي چې د خپل توان
او استعداد څخه استفاده وکړي او عالي درجې او موقفونه ترلاسه کړي نو په دې
اساس څومره چې ژر کيږي له دې سستۍ او لتۍ څخه ځان خلاص کړي او دا
هم له ياده مه باسي چې د برياو او خوشحالي يوازينی لاره د خپل کار او کسب
سره علاقه او مينه لرل دي.

د خدمت او کیفیت ژمنتیا

[illegible]

دی خبر کی کی د حباب او زود بوبل فوون پر مطالعی لای سہ جی ۱۰۰۰۰
وربہ فوون بہ نوم ردیری، دی خبر کی کی مور دا فوون مددہ کہہ ۱۰۰۰۰
لورو خخہ یی پر ژوند اغیزہ خیرو.

به نئي ڏٺل دغه قنور اوکره او وريبه) دا مفہوم لڙي جي جو سس نه جي ڏي
همدغه پير به ريبي. که چيري مينه خيره کڙي مينه به درکڙ شي، که چيري خا
حور کڙي سو نفرت به درکڙ شي، او که چيري دوکھ کوٺو ته صبح کڙي جو صبح
تسې دوکھ کوي او په تاسي به باور هم نه کوي.

د ژوند سست او طرحه خلكو سره په مرستې باندې ولاړه ده، كه چيرې چې كړي او
ژوند كې غوره تاثيرات غواړي نو بايد نورو سره مرسته كول چېل خپلې هدف
وټاكي. په حقيقت كې هغه خدمات او مرستې چې موږ نورو سره كوو او اجرأ يې نه
كياتو د حرايې څخه موږ ته راكول كيږي. كه چيرې د هستۍ يې د كيدو
حرايې څخه ډير نعمت غواړو د علل او معلول قانون د حكم په اساس بايد چې
خدمت هم زيات كړو، كه له دې ورتبر شو نو گورو به چې د نړۍ اقتصادي برابري
په مدار خرجي او د ماليو او خدماتو وړاندې كولو سره د ژوند تشكيل و بق ممكنه
كيږي.

که ناسی د رابیسون به شاں یواری به یو لری پرته حزیره کې ژوند کوی نو مخور
یاست چې چیل ضروریات په هر ډول او هرې لارې چې وې سوره کړی، د مال
به ډول د حوراک لپاره به مو کبابو څخه استفاده کوله، خپله به مو کاس نیول،
همدارنگه د ژوند د اقامت لپاره به مو خانه یو کوټه جوړوله. به دې ډول به

خوشحاله تربيه شي، خو برعكس كه چرې تاسې د ماشوم په ژوند كې لکه تورې وريخ په شان ولاړ يې او انتقاد، گېلې او د ملامتيا پرې پرې اچوئ نو په نتيجه كې ماشوم پر ځان باور د لاسه ورکوي، د حقارت په احساس باندې احمه كيږي او راتلونکې ژوند کې ډيرو ستونزو سره مخ کېږي.

د وکره او ورېبه قانون په سکسي ژوند کې هم کاملاً صدق کوي، که چېرې په مشترک ډول ژوند کې د رضایت او خوشحالی غوښتونکي یاست او غواړي چې د خپلې میرمنې رضایت هم ترلاسه کړي نو د دې کار لپاره کافي ده چې تحم وکړي نو حاصل به مو لاسته راشي.

دغه قانون په روابطو و حرفوي مناسباتو تعینولو کې هم مهم رول لري. ده څو ځلې د دې شاهد وم چې خلک راټولیده او خپله سرمایه به یې یو ځای کوله او په شراکت سره به یې یوه برخه کې پانگه اچونه کوله، نو هغه وخت زړه کې به یې وسوسې پیدا کیدې چې د محصولاتو د کیفیت او کمیت د ټیټولو په اساس به ډیرې پیسې ترلاسه کړي یا نه!

دغه ډول خلک د دې حقیقت له درک څخه غافل دي چې ښه محصولات او خدمات وړاندې کول هم یو ډول پانگه اچونه ده، چل او دوکه د وکره او ورېبه قانون څخه تخلف شمیرل کیږي، یوازې د لاس بندوالي نه بغیر بله کوم گټه نلري همدارنگه هغه باورنه او اعتماد چې له مینځه ځي بیرته نه راځي.

یو کامیاب او بريالی سوداگر باید د هغه څه سره ځان برابر کړي چې اخیستوونکي یې پلټنه کوي، د اخیستوونکي هر ډول ضرورت برابر کړي، همدارنگه د خدماتو په کیفیت او اعنمادي محصولاتو وړاندې کولو باندې له حده ډیر تاکید وکړي، که چېرې غواړئ عایدات مو زیات شي نو (په کوم لاس یې چې ورکوي، به هماغه لاس یې بیرته واخلي) قانون حکم په اساس د خپل کار کمیت او کیفیت نه ډیر توجه وکړئ.

هغه خلك چې د خپلو دنده نو په مقابل کې ډير بدیل غواړي، دوی په دې د سره په توهی کې حل مېوي، او مادي پايې د مانې سره مخ کوي، د مثال په ډول:

کوم دسر، سر، د مېو مویر دلوو کې شرکت غواړي د دې دلیل په اساس مای سره سر، دې د اړخه یې غوښتي به دوامداره ډول د خو کلو په پټ ځای د اړخه یې غوښتي د سې پوره لاري چې د خدماتو په وړاندې کولو سره هغه د دې څخه په سره کې د شرکت اقتصادي نظام د عادلانه ډول د اړخه یې څخه په هر سر د وکړه او ورپه فوون په هر ډول کار کې صدق کوي که کار یو وي یا هم لوی.

ډير د سې خلك سره چې پورو خلكو ته په خدمت کولو خود حواه دي او یو د هر سر و گټی ته توجه کوي، پداسې حال کې چې ریښتینی خدمت د هر ډول ضمه و سطر څخه پاک دی او بدیل یې شان او شوکت دی چې د طبیعت د هرې څخه ترلاسه کېږي. هر څومره چې ډير خدمات وړاندې کړي په همدغه اندازه ډير بدیل او گټه ترلاسه کوي.

د پیرودونکو ویش

تاسې که هر څوک یاست او هر کسب لری خو یوازې یو ډول پیرودونکو سره سر او کار لری، دې لپاره چې حل کسب او کار ته ارزښتمندي اضافه کړی نو لومړی باید په روسانه ډول خپل مشریان وپېژنی.

هغه خپری چې په دې برخه کې ترسره شوي دي، موخه یې د شرکتونو کارکوونکو او مسئولینو سره د پیرودونکو په پېژندلو کې مرسته ده.

که چیرې د یوې موسسې یا شرکت کارمندان یاسې نو تاسې درې ډوله مشریانو سره مخامخ یې، لومړی درجه مشریان هغه کسان دي چې اوسنی کاري موقعیت مو د هغو په اساس ترلاسه کړی دی، او تاسې مجبور یې چې د هغوی غوښتنې پوره کړې او رضایت یې ترلاسه کړی، دویمه درجه مشریان د شرکت یا موسسې کارکوونکي دي چې تاسې سره مرسته او همکاري کوي تر څو خپلې موخې او

اهداف ترلاسه کړي، درېیمه درجه مشتریان هغه کسان دي چې ستاسې محصولاتو او خدماتو څخه استفاده کوي همدارنګه دا هم ستاسې دنده ده چې د دوی رضایت هم ترلاسه کړي.

زیږد د ښه نومو لیکوال او ولسوال دی، دی وايي چې:

که چېرې نورو خلکو سره د دې لپاره مرسته کوي چې د ښه نومو لیکوال په داسې پیدا کړي نو تقریباً کولای شئ چې خپلو ټولو هېلو او ارزوګانو ته د ښه په بل عبارت داسې واو چې خپلو اهدافو د تحقق لپاره نورو خلکو ته د مرسته فرصت برابر کړئ چې خپلو اهدافو ته تحقق ورکړي.

د شتمنۍ ترلاسه کولو غوره لاره

ازاد اقتصادي نظام د ډله ایزو تولیداتو پر بنسټ ولاړ دی نو په دې اساس د شتمنۍ شوکت او شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره باید د ډیرو تولیداتو او خدماتو وړاندې کولو په اساس د خلکو غوښتنې پوره کړو، د وکره او ورپه قانون حکم په اساس هر څومره چې د خلکو خدمت کوئ په هماغه اندازه بریا، شان، شوکت او شتمنۍ به څه جذب کړئ. همدارنګه هغه وخت په مکمل ډول خپل انسانیت ته تحقق ورکړئ چې د نورو ژوند بهتر کولو او نور ته ښه خدمت کولو باندې ځان سترې کړئ.

الن کاک په خپل کتاب (بريالي) کې وايي چې کامیاب او بريالي مدیران د صنعت په برخه کې داسې مصروفیږي چې خپل کاري موقعیت او جوګی د زمان او مکان له هیڅه د پامه باسي، په حقیقت کې دوی د دې لپاره چې د شرکت موفق د امکان تر حده پورته درجې ته ورسوي د هر ډول توان او استعداد څخه استفاده کوي.

په هر حال مور یواري په هغه وخت کې کولای شو چې پخپل کار او حرفه کې مخکې اوسو، کله چې خپله دنده په عالي او ښه طریقه احراء کړو.

تام پیترز او رابرت واترمن په خپل یو کتاب کې د امریکا ۴۲ بریالو شرکتونو باندې څېړنې کړې دي، د څېړنې وروسته دې نتیجې ته رسیدلي دي چې ټول دغه

شرکتونه د امکان تر حده پورې کیفیت او باور ترلاسه کولو لپاره کوښښ کوي. په دې فکر کوي چې څنگه مستريان خوشحاله کړي.

بريالي شرکتونه د معلوم، ښه کیفیت لرونکې او د اعتماد وړ خدمات وړاندې کولو کې بې حده مصرف کوي، دوی د خدماتو په وړاندې کولو کې فوق العاده دقیق دي، یوه ډله مدیران دې بحث ته ځانګړی وخت ورکوي چې څنگه ښه خدمات وړاندې کړي! دوی په دې باور دي چې د ښه او غوره خدماتو وړاندې کولو په اساس ګټه خپله ترلاسه کيږي، د مثال په ډول د ای بی ام شرکت تجارتي اعلاناتو کې په ډبل رنګ لرونکو حروفو باندې خالصانه خدماتو ته اشاره کيږي، په حقیقت کې د دې شرکتونو د غوره والي لامل هم همدا دی چې دوی ښه او باکیفیته خدمات وړاندې کولو تعهد یې کړی.

یو شرکت په تبلیغاتو او اعلاناتو باندې ډیر مصرف کوي، چې د دې په اساس کولای شي ډیر پیرودونکي ځانته پیدا کړي، په همدې حال کې د محصولاتو او خدماتو په اړه د پیرودونکو د عدم رضایت په اساس بیا دغه پیرودونکي نشي ساتلی..

همدارنګه لوی رستورانټونه د ډیرو مصرفونو تر سره کولو په اساس د ډیرو خلکو توجه او پام ځانته اړوي، خو د خواړو د کیفیت په اړه لږ هم فکر نه کوي نو په دې اساس پیرودونکي هم دې ډول رستورانټونو کې یواځې یو ځل خواړه خوري او بیا ورته نه راځي.

هو د وګړو او ورېبه قانون سره تخلف یوازې د رزق، روزی او تنګ لاسی نه بغیر بل څه پایله نلري.

که چیرې په ماهرانه ډول وګړای شي چې پیرودونکو ته د یو سلطان په سترګه وګوري، ځان د هغوی لاس لاندې څک وبولي او په نسبي ډول هر کار ته چې لاس وړاندې کړي نو بريالی به شي، دا ټکي خپل د لارې رڼا وګرځوي، چې د پیرودونکو بشپړ رضایت ترلاسه کولو لپاره لومړی باید هغوی وپېژني او بیا یې رضایت ترلاسه کړي، تل د هغه څه په لټه کې اوسئ چې ځک هغه ته صدمه

لري، داسې څه چې هيچا بازار ته نه وي عرضه کړي او يا داسې يو لاره پيدا کړي چې په اساس يې محصولات ارازنه، ژر او غوره کيفيت لرونکي عرضه کړي.

د امريکايي ميلونرانو د ژوند حال تشرېح کولو کې دې پايلې ته رسېږو چې ډيرو يې په ډير ساده او معمولي کارونو شتمنۍ او مقامونه ترلاسه کړي دي. د هغوی بريا دوو لاملونو ته د پاملرنې له امله ده:

۱. ډير توليد

۲. د پيږودونکو رضاييت ترلاسه کول

د مثال په ډول امريکا ايالت کې د خود کاره ماشينونو ډيرو نصبولو سره په ټوله امريکا کې د ډيرو محصولاتو عرضه کول د دې سبب شو چې د ډيرو خلکو جيبونو کې پيسې ښکته او پورته شي، دغه ماشينونه په اتوماتيک ډول بغير له دې نه چې کوم سرپرست ته ضرورت ولري، مختلف خدمات وړاندې کوي لکه د لوبښو مينځلو، فتوکاپي او د مشروباتو خرڅولو دنده په غاړه لري، دا مهمه نده چې ډير توليد دې د پرمختللي تکنالوژۍ څخه برخمن وي بلکې مهم دا دی کوم محصولات او خدمات چې وړاندې کوي خلک بايد ورته ضرورت ولري. تاسې بايد کوبښښ وکړئ چې د ښه او گټورو خدماتو وړاندې کولو لپاره خپه توانايي او استعدادونه څواکمن کړي.

دوامداره ژوند

کره خبرنو بودلې چې د بشر په تاريخ کې داسې انسانان ډير وو چې خپل ژوند يې سریت ته د خدمت کولو لپاره وقف کړی وو، لکه البرت شوايتزر؛ دی په ۳۳ کلنۍ کې افريقا ته مهاجرت کوي، د هوگووی سيند غاړې کې ژوند اختياروي، او د بوميانو لپاره يو کښځای جوړوي چې بيا تر ۵۳ کلنۍ پورې د بوميانو د معالجې په خاطر د سيند غاړې کې ژوند تېروي.

مدر تررا چې فدا کاري، خان تيريدنه او صداقت يې د يو مور په شان دی او د کامو انسانو يو بل مثال دی هغه د پاک روح او اخري حد انسانيت درلودلو په

اساس جيل نول عمر د هغه اړمو او ناروغو خلکو خدمت کولو ته وقف کړی دی چې د کښکې په حوسې برخه کې اوسېده، لیکې یې، صفتونه او ارزښتمنې یې د درد درد لرو، کوڅو ته ماښام وو او دوی ته یې ډاډ ورکوه.

بدنې حال کې چې د پری شمس خلک ډیر ژر د خلکو له ذهن پالنې سره سره برابر نوم لوستونه کاله حیا پری به د خلکو په ذهن کې پاتې وي او یوه ښه د تاریخ پانو ته ښکلا ورکوي.

د یو ستر بررغی او لوبوالی هغه وخت پلپاتې کیری چې د خدماتو په وړاندې کونو کې هېڅ نول غلطه پوښ وپلري او هېڅ ډول طمعې ته سترگې نه وي پټې کړي. په دې عذاب داسې وېلي شو چې حقیقي خوشبختي هغه وخت ترلاسه کیرې چې سترغی حیوان، گاونډیان، او همنوعه خلک له تاسو څخه خوشحاله او رښه وي انښه یغیر د کومې طمعې څخه ارامه او خوشحاله وي ځکه موږ ټول سره یو یو او د بشریت درد زموږ درد دی.

څه وخت محکمې رالف والترتریان په یو کتاب کې د (نړۍ د څه شي په لټه کې ده) تر عنوان لاندې لیکلي وو؛

هغه څه چې موږ ټول ورته ضرورت لرو دا دی چې د انسانیت لپاره د شرف لاره پیدا کړو او جیل وجود د نورو خلکو په خدمت کې له یاده اوباسو. د اراد، اقتصادي نظام، بیروونکو ته د خدمت کولو پر اصل ولاړ دی، تر څو سه، یو، چنگ او اراده خدماتو عرصه کولو لپاره هر لاره او طریقه وپلورې.

انگیزو او اړتیاوو ته پاملرنه

هر کامیاب کسب او کار د نفیر او تحسین وړ دی، همدارنګه په یو کار کې داخلیدل په دې پکې دلالت کوي چې محصولات او یا یو خدمات اړانه وي یا هم سه کیفیت لرونکي وي له هغې وروسته دې خلکو ته عرصه شي.

که کله بازار داسې رنگ بدل کړي چې هغه خدمات او محصولات چې د څو کلونو په ترڅ کې د خلکو ضروریات پوره کوه او ښه کامیاب خدمات وو خو اوس په کار

په رځې ته همدې دليل د نړۍ لوی شرکتونو کارکوونکي پرته له کومې دسې څخه
د سرودونکو د انګړو، عاداتو او ضرورتو څخه ځان نه مني او همدا ځای په دې
سې د پوښتولو احساس نه وي وکړي چې څه بهانې بهانې او لامل لاملات په کار اچوي
چې د نړۍ سې بولي نړۍ او بازار ته نه شي رسېدنه کړي.

د نړۍ په ټول اوږدو د دې اړتیا حس کړه چې خلک هغه دسې ته چې
نړۍ کوم شي د افسول وړ وي، د دې ډول کمپنۍ جوړېدو ته دسې ته چې
په نړۍ کې بدل کړي، د عرب مسیعی نارینه څخه دې ته چې دسې ته چې
پکې نړۍ و نړۍ کې داسې شرکتونه هم ډیر دي چې د یوې محصولاتو دسې ته چې
ډیر دي کومو ته ساس د خلکو اړتیاوې او ضرورتات پوره کوي، په حقیقت کې د
نورو نوبه شتمني د دې شرکتونو هماغه محصولاتو تولیدول دي چې شتمني دي،
په سه صریقو او لارو باندې د خلکو لاس ته ورسېږي.

د دې قصد ساحه کې چې څومره د شجاعت څخه برخمن یاست نو په همدغه
اندازه ځان ازاد احساسوي.

توماس اسټالي د جورجیا په پوهنتون کې ډیرې مطالعې او څیړنې یې وکړې. د
څیړنې موضوع یې د بریالیتوب اشخاصو یو شان صفات وو، د څیړنې په پای کې دې
پېښې ته رسېږي چې تر ټولو غوره صفت د بریالیتوب اشخاصو دا دی چې دوی سخت
کار کوي او د هیڅ ډول کوښښ څخه لاس نه اخلي، په حقیقت کې هغه سره
چې دغه خلک په کسب او کار کې د ځانه ښیې او یا هغه ستوري چې په دې
لاره کې یې ګالي د دې سبب کیږي چې بریا او ډیره شتمني ترلاسه کړي. دوی
چېل کار د معمول خلاف زر پیلوي، ډیر کوښښ کوي او د معمول خلاف روحه
کار سر کړي، کار کول دوی ته یوې خودوړې نفېرې په څیر وي.

د مالي امنیت اساسي سیستم

د کسې میلو نرانو یوه بله ځانګړنه دا ده چې په معمولي ډول دوی په هفته کې
خوښت ساعته کار کوي، د نړۍ پرمختللو ټولنو کې خلک د ورځې نه ساعته کار

کوي او همدارنگه د اته ساعته څخه زیات کار او فعالیت کول په دې مانا ده چې دوی غواړي د خپل ژوند او کار حالت ښه کړي.

تاسې هم خپل کار او فعالیت ته وخت ورکولو په اساس کولای شئ چې د خپلې بری وړاندوینه په راتلونکي درې یا پنځه کالو کې وکړي که چیرې یواري د ورځې اته ساعته کار کوی نو باید د ملاحظې وړ پرمختګ به منظر کې ونه اوسئ، په دې اندازه کار او فعالیت سره یوازې کولای شئ چې حیثیت کار او فعالیت وساتئ او یوازې دوی وخوره خو مه مړه حالت سره ژوند تر کړئ.

که چیرې د اته ساعته کار نه زیات کار کولو اجازه نشته نو د بې ځایه خبرو او تلوېرونو لیدلو پر ځای مطالعه وکړئ، تر څو ستاسې روحي او ذهني توانايي ځواکمنه او قوي شي، د روح ځواکمنیدل د انسان د پرمختګ لامل کیږي چې د مطالعې سره د هغې جوش او شور زیاتېږي.

سست، تېل او هغه کسان چې روحي او معنوي ذخایرو څخه استفاده نه کوي، د مطالعې څخه هم تېښته کوي نو داسې خلک بیا د ژوند په هر کوچني جریان کې شک سره مخ کیږي او هېڅکله د ارزښتناک او اصلي کارونو ترسره کولو ته چمتو نه وي، دې سره سره دوی د هغه بریا په مقابل کې چې د دوی لپاره په اسمان کې ځلېږي، اوږې تش کوي او د روحې او مالي بحران سره مخامخ کیږي.

دا له یاده مه باسئ چې د بریالي کیدو اصلي لامل روحې ځواکونو ځواکمنیدل دي او د دې ځواکونو د ځواکمنتیا لپاره مطالعه لومړی شرط دی، مطالعه ستاسې ذهن د معلوماتو څخه غني، پراخه او ستاسې ارزښتمندی کې زیاتوالی راولي، دې سره سره دا ممکنوي چې تاسې د خپلو طبعي ځواکونو او استعدادونو په اړه ډیر معلومات ترلاسه کړي او دغه استعدادونو څخه د استفادې او کارونې لارښوونه هم تاسې ته کوي.

په هر حال هغه څه چې د خپل ذهن په خزانه کې ذخیره کوی یو ورځ نه یو ورځ به یې حتماً نتيجه او ثمره وگوري.

په هغه هېوادونو کې چې اقتصادي سیستم یې ازاد بازار دی نو بازار ساتنې کار د یو تازه رقابت کوونکي او مبارزه کوونکي موضوع ده، ماته او بریا به دې موضوع کې د شخص استعداد، ځواک او د ذهن څرکبا پورې اړه لري نو په دې اساس هر څوک چې ځواکمن وي، کامیاب او خلیدوونکی هم هماغه دی.

په معمولي ډول یوازې شل سلنه خلکو په هر کار او کسب کې ځان ممتاز او ماهر کړی دی، دغه خلک د خپل روحي ځواک سره د وصلیدو او ډیر کوشن په اساس څېه حرفه او کسب کې ماهر او بشپړ عمل ترسره کولو سرحد ته رسیږي.

که چیرې تاسې هم غواړئ چې خپل کسب او حرفه کې مهارت او کمال درجې ته ورسیرئ او د دې شل سلنه خلکو سره یو ځای شئ نو د حد څخه زیات د حس استعداد څخه کار واخلي او که اراده لرئ چې ډیرو غوره شرایطو کې ژوند وکړئ و باید سخت کار او له حده ډیر کوشن وکړئ.

لکه څرنگه چې مخکې هم وویل شو چې امریکا متحده ایالاتو کې په متوسط ډول د کسبي میلونرانو عمر د ۵۰ څخه تر ۷۰ کلونو پورې وي، په غالب گمان دوی وروسته له ۴۰ کلنۍ نه شتمنۍ، شان او شوکت ته لاسرسی موندلي دي، ځکه چې د ۲۰ څخه تر ۳۰ کلنۍ پورې انسان د دې په لټه کې وي چې د کومو لازمو لارو او اصولو په اساس لوی او ډیر عواید ترلاسه کړي، د همدې لاره بیلابیلې خبرې او اصول ازمایي، خو ۳۰ کلنۍ کې د قدم اېښودلو سره په حدي ډول فکر کوي او کوشن کوي چې بهیر د ځوانۍ د جوش څخه به دې اړه وکړي، ځل راتلونکي لپاره پلان جوړ کړي، ۴۰ او ۵۰ کلنۍ عمر هم هغه عمر دی چې دوی په خپل کار او کسب کې ماهر او بشپړ وي او ډیر عواید ترلاسه کوي.

که چیرې اوس ستاسې د ځوانۍ لومړۍ وختونه دي نو په جدي ډول کوشن وکړئ چې راتلونکي به اړه پلان وېسئ او د هغې د تحقق په برخه کې صادقانه کوشن وکړئ تر څو د وخت به مخکې شتمني، شان او شوکت ترلاسه کړئ.

د یوې لنډې څیړنې له مخې چې د نړۍ د غوره شرکتونو ارشد مدیرانو په اړه مو ترسره کړې وه دې پایلو ته ورسیدو چې د قربانو وړکولو په اساس په چټکۍ سره پرمختګ کوي.

په حقیقت کې چې د شرکت غړي هر څومره چې ډیر کوشن او کار وکړي، نو په هماغه اندازه ډیر چانسونه ترلاسه کوي او ډیر مسؤلیتونه هم ورته راځي کيږي. دې سره سره ډیر او سحت کار کول د دې سبب کیږي چې تاسې په خپل کار و کسب کې ماهر او ممتاز شئ، ډیر خلک د کار په ساحه کې د خپل استعداد نیمایي برخې څخه ګټه اخلي، په هغه صورت کې چې تاسې د خپلو استعدادونو څخه په پوره او بشپړ ډول ګټه پورته کړې نو هغه څه چې به یوه میاست کې ترلاسه کیدونکي دي تاسې یې په یو هفته کې ترلاسه کولای شئ. دا له یاده مه باسئ، چې ډیره خوشحالي د هغه چا په برخه کې ده کوم چې په پوره ډول په خپل کار او کسب کې مصروفیږي او د ښه خدمت کولو په اساس د نورو په ژوند او په خپل ژوند کې تغیر رامنځته کوي.

د اغیزمنتیا ارزونه

د دې لپاره چې معلوم کړئ، خپل ژوند باندې خومره اغیره لرئ، نو وگورئ چې د حل وخت د کنټرول په اساس خومره گټه ترلاسه کوئ، د وخت د کنټرول لپاره لومړی باید خپلې موخې معلوم کړئ او له هغې وروسته د خپلو موخو د تحقق لپاره یوه غوره طرحه او پلان جوړ کړئ، یوازې د یو شه، روښانه پلان او د یوې ځانګړې برنامې په اډانه کې تاسې کولای شئ چې خپل استعداد او ځواک منمركز کړئ یا په یوه موضوع او یو ځای کې یې راټول کړئ.

دې سره سره د موخو قدم په قدم تحقق موندلو لپاره لازم ده چې یو روسانه او واضح برنامه ولرئ، تاسې کولای شئ چې خپلو موخو ته پرمختوب هم ورکړئ. زه وړاندیز کوم چې د موخو لومړیتوب لپاره د ۸۰٪ او ۲۰٪ قانون څخه استفاده وکړئ، دا قانون په دې معنا چې ۸۰٪ ستاسې د کار ارزښت ستاسې په ۲۰٪ فعالیت باندې ولاړ دی.

په بل عبارت داسې ویلی شو چې که چیرې د یو هدف ترلاسه کولو لپاره ۱۰ مختلف فعالیتونو ترسره کول لازمي وي نو دوه هغه ارزښتمند فعالیتونه ترسره کړئ چې د نورو څخه غوره دي، اوس د ځان څخه پوښتنه وکړئ چې څه ډول کولای شم د خپل وخت څخه اعظمي استفاده وکړم؟

دې سوال ته ځواب ورکول او د ځواب څخه یې پیروي کول تاسې ته ګټور دي. البته په کار او ژوند کې ستاسې موثریت او ګټورتیا زیاتوي، خو دې پوښتنې ته ځواب نه ویل او دې پوښتنې ته پاملرنه نه کول د دې سبب ګرځي چې تاسې د خپل ژوند ګران بیه زر د لاسه ورکړي.

دا له یاده مه باسي چې ۲۴ ساعت ورځ او شپه بدلیدونکې نه ده، د څپو کارونو ځای پر ځای کول په حاصر او حال وخت کې چې سنا سې ورځ او شپه تشکیلوي، د دې سبب ګرځي چې د وخت څخه سه استفاده او وخت ژغورنه وکړئ، دا ممکن نه دی چې د ټولو کارونو ترسره کولو لپاره به کافي اندازه وخت ولرئ خو بیا هم موږ ښو ویلی چې د مهمو کارونو ترسره کولو لپاره کافي وخت نلرو. بود عقل د

حکم په اساس باید خپلې غوښتنې کمې کړو او خپل توان او ځواک د هغه کار و موخو تر سره لاسه کولو لپاره مصرف کړو چې ډیر مهم او ضروري دي، په بل عبارت داسې وایو چې د خپل روحي او جسمي ځواک په یو ټاکلي موضوع راټول کړئ تر څو ښه نتیجه او ثمره ترلاسه کړئ.

د استعدادونو څخه پیروي او د کارونو لومړیتوب ټاکنه

د وخت څخه د ښه استفادې په خاطر باید د هغه کارونو ترسره کولو ته لاس کړو چې موږ پکې ډیر ماهر او ممتاز یو، د نړۍ ټول لوی رهبران او هغه کسان چې لویې لاسته راوړنې لري، یوازې هغه مسؤلیتونه منل چې پکې ډیره علاقه او مهارت درلوده، نو تاسې هم خپل اهداف او مسؤلیتونه خپل ځواک او توان ته په کتو سره وټاکئ او نور کارونه نورو خلکو ته وسپارئ، همدارنگه دې ته هم پام وکړئ چې کله کله مسؤلیتونه نورو خلکو ته ورکوئ او د هغو ځواک او توان ته وگورئ، ځواک او استعداد هر موقف کې هر شخص ته په نظر کې ونیسئ.

د غوره او پرمختللو خلکو یو ځانگړنه دا ده چې بېر له وقفې نه د کار پایلې په اړه فکر کوي، د مثال په ډول ځینې وخت له ځانه پوښتنه کوي چې ولې زما نوم د حقوقو په نوملړ کې شتون لري؟ کوم ډول لاسته راوړنې او ځانگړې پایلې باید رامنځته کړم؟

د کومو کارونو مخکې ترسره کول ښه نتیجه ورکوي، نسبت نورو کارونو ته؟، په هر حال ځواب به داسې وایو چې خپل وخت ځانگړو او خاصو کارونو ته ورکول د پوره لومړیتوب څخه برخمن دي یعنې به دې اساس ته کولای شئ چې په کارونو کې لومړیتوب وټاکئ، دا ټکی هم له یاده مه باسئ چې عوره او نریالي خلک لومړی کار لومړی ترسره کوي او خپل دهر یو کار کې راټولوي.

د ماتې د دلایلو څخه یو دلیل هم دا دی چې خلک ځینو کارونو ته لومړیتوبونه نه ټاکي او نه یې طبقه بڼې کوي، همدې ته کوسس کوي چې څو کارونه په یو وخت کې ترسره کړي. په نتیجه کې به یوازې د کار کیفیت خرابېږي بلکې د لارې

په نښه کي د ځواک او توان څخه خلاصی او کار هم په ډیر خنډ سره نه بریالیتوب پای نه رسری، که خبرې خپلو مالونو کي هم په ویاړی نو خبر نه ویری څخه د لومړیتوب رعایت سره خپل کار او فعالیت ته لاس پورې.

ځان سره وواښ کوم کار مې چې پاکي دی پر ناسته پورې د هر ډول خنډونو نه ستورو سره مقابله کوم او خپلو موخو ته تحقق ورکوم.

د عملونو ترسره کولو غبري منظم، تیت او پرک کوشس هڅه اړینه ده. د سره سره هغه مجموعي وخت چې د غبري منظمو موخو د تحقق لپاره مصرفیږي د منظم کر ۵ برابره وخت سره مساوي دی، همدارنگه هر ځلې چې د کار شروع سره باید پخوايو ټکو ته یو پام وکړئ تر څو هغه ټکي پیدا کړئ په کوم چې مو کر نه پای ورکړی وو، نو کارونه پریښودل او بیرته شروع کول د وخت د ضایع کیدو یو بل لامل دی.

ایا پوهیږئ چې ټول حیاتي او مهم کارونه سخت او ټول ساده کارونه اسانه دي؟ څه وخت مخکې مې د یو سیمینار په جریان کې چې د وخت مدیریت په اړه ناندې بحث کوو ناستو کسانو څخه مې غوښتنه وکړه چې دوه کرسې د کاغذ پر مخ معلومې او مشخصې کړئ، په یو کرښه کې سخت کارونه ولیکئ و په بل کې ساده کارونه، نو په دې وخت کې مې یوه پوښتنه د ټولو نه وکړه چې د کوم کار ترسره کول به ستاسې ژوند کې غوره و د ملاحظې وړ پرمختګ رامنځته کړي؟

ټولو ناستو کسانو وویل چې سخت کارونه کولای شي چې ډیر پرمختګ رامنځته کړي، او د ساده کارونو تر سره کولو په اساس په لږه اندازه دا امکان موجود دی چې بریا ته مو ورسوي. نو په دې اساس هر وخت مسائل هېڅ کې حساب کړئ او د سختیو په وړاندې مه تسلیم کیرئ، وروسته له هغې چې موخې مو په حقیقت تبدیل کړې نو ډیر ځواک، رضایت، عزت النفس، سوره او د هیجان احساس به وکړئ.

کلیدي او موثرو کړنو ته پاملرنه

د کسب او کار برخه کې هغه مهمې او موثرې کړنې پیدا کړئ چې د تحقق په صورت کې د ډېر پرمختګ سبب کېږي، د ځان نه پوښتنه وکړئ چې بازار رڼا کوم فعالیت ته ارزښت ورکوي؟ څنګه کولای شم چې د محصولاتو د کیفیت او خدماتو سه والی لپاره کار وکړم؟

د فعالیتونو کومه برخه می د ډېر ارزښت او اهمیت درلودونکې ده؟
 بازار موندنه د کار د ارزښتونو او د اهدافو د پرمختګ برخه کې څومره مهمه ده؟
 ایا ډیر تولید زما د ورځنۍ بریا مسؤل دی؟

لمړی: هغه اقدامات او مسؤلیتونه چې ډیر مهم دي، د اهمیت په اساس یې منظم کړئ له هغې وروسته یې د عمل کولو هغه معیارونو ته برابر کړئ چې تناسبی سنجس ورته کړي وو، یا په بل عبارت د ځېنو حرفو او وظایفو شرحه د اهمیت او ارزښت په اساس یو لړلیک کې ولیکئ او د ځانه پوښتنه وکړئ چې څنګه کولای شم د خپلو اعمالو څخه خبر شم او هغه تر ټولو پورته معیارونو په اساس اندازه او وتلم؟

هغه وخت د خپلو وظایفو د انجام او پر هغې عمل کولو لپاره فضا او ساحه روښانه کړئ او دا باور ترلاسه کړئ چې ستاسې همکاران په دقیق ډول د خپلو عملونو حوزې بیژني او په نتیجه کې باید ښه عمل کول د ځان نه وښايي.
 د څارنې یو سیستم ایجادولو سره باید د خپل او خپلو همکارانو رفتار او عملونه تر څارنې لاندې ونیسئ، منوجه اوسئ چې یوه ثانیه هم د خپلو موخو څخه سترګې لرې نکړئ.

د دې خبرکي په اخره کې عوارم د حواسو د تمرکز مهمو او کلیدي موضوعاتو ته اشاره وکړم.

۱. په یوه واحد موضوع کې د حواسو راټولېدل او تمرکز د بریا ترلاسه کولو لپاره یو مهم او حیاتي عنصر ګڼل کېږي، د دې لپاره چې خپل حواس راټول کړئ او

وکړای شي چې يوې موضوع به اړه تمرکز ولري نو د نفس څارندوی ته ضرورت لري.

۲. دا ممکن دی چې د ټولو کارونو ترسره کولو لپاره به داسې اداره وخت ونیږي چې خدې مهمو کارونو به لومړیتوب ورکولو په اساس ټولنې ته یې مهم کارونه د اجراء مرحلې ته وړاندې کړي، خپل استعداد او ځواکونه په دې کارونو کې پر څو وکړي شي چې په حقیقي ډول یو نمر راښکته کړي. ټول به دې پوهېږو چې که خبرې یو زړه یې لمر ته ورسو او د هغې حده ته شوې شعاع نه یو کغ ورسو نو د لمر د انرژۍ د تمرکز کېدو له کبله دغه نور احیې، همدا مثال قیاس کړئ هر کله چې انسان خپل ټوله انرژي په یو ختی کې راټوله کړي نو بریا یې حتمي ده.

۳. ټول کارونه د لومړیتوب د اصل په اساس اجراء کړي او د ۸۰٪ ۲۰٪ قوې څخه د پیروي په اساس کونښنې وکړي چې په غوره او بهترین ډول چې وخت څخه استفاده وکړي.

۴. خپل ټول افکار د کاغذ پر مخ ولیکئ، مخکې له مخکې د خپلو ورځنو کارونو نوملړ برابر کړئ او د هماغې نوملړ په اساس کارونه پر مخ بوځئ. هغه مدیران چې په ټوله نړۍ کې د خپل مهارت او تجربو په اساس مشهور دي، خپل ورځني کارونه د لومړیتوب ټاکنې څخه وروسته ترسره کوي، د ورځنیو کارونو د نوملړ څخه استفاده د وخت د ښه مدیریت او د وخت څخه د ښه استفادې سبب کېږي او یا هم ۲۵٪ سلنه ستاسې کارونو کې ریاڼوای رځي، د عادت په ځان کې پیدا کړئ چې هر ورځ د کار د خلاصدو وروسته لږ وخت د سبا ورځې د کارونو نوملړ ترتیب کولو ته ورکړئ.

بیمه بشپړ شویو کارونو به د نوملړ په سر کې ځای ورکړي او نور فعالیتونه د اهمیت په اساس یو د بل پسې ولیکئ. په دې اساس تاسې خپل د دهن لاشعور برخې ته دا اجازه ورکوی چې ټوله شپه په دې اهدافو باندې کار وکړي بداسې حال کې چې تاسې ویده هم یاست، کله چې سهار د خوبه پاڅیږئ

ساسی د دهن لاشعور برخه ناسی سره د کارونو د ښه ترسره کولو لپاره
لازموي به لاس درکوي، مناسب حالت او شرایط ساسی د هدف د جمع
لپاره تاسی لورې ته جذبوي.

د وړاندوینه وړندو د لږ لږ څخه استفاده نه کول د دې سبب ګرځي چې
کارونو د رسوایی په اساس مهم کارونه له ناسی څخه پای شي. هغه چې
مصرف سی همدا رنگه د دلو موخو د تعصب څخه هم لاس په سر کېږي. ه
په دې سبب د خبره څخه د لارې خراع وګرځوي چې د یو لږ لږ له
موندو به ساس عم ترسره کړي او هغه کارونه چې ورځیو کارونو نومېږي
سی د ترسوي د هغو د ترسره کولو څخه جدا خود داري وکړي.

۵. معر د خبرو په څېر د ورځیو کارونو په ترسره کولو باندې عادت کېږي. د
خوسه سی و تره حس درلودلو سره د نوملړ ټول کارونه پای ته ورسوي. د
ورکټ حی ساسی د ضرورتونو حس تاسی مجبور کړي چې کارونه په ښه ډول
ترسره کړي. د چټکتیا او فوریت حس یو د غوره ځانګړنو څخه دي چې د کس
و کار برخه کې ترې برخمن شي، څیرنې شین چې د ۲٪ څخه کم حک د
فوریت اصل په اساس خپلو ورځنیو کارونو ته ارزښت ورکوي، څه وخت محکمې
د شرکتونو حرايي مدیرانو اررونه کې ۲۶ ځانګړنې تر بحث لاندې وپیل شوې.
هغه وخت دا پوسته مطرحه شوه چې د دې ۲۶ ځانګړنو څخه کوم یو څانګړه
و مهارت مدیر سره دا مرسته کولای شي چې مدیر د چل شرکت لپاره سی
لاسه راوړي ترلاسه کړي؟

د بریالو مدیرانو د ددې د ساحې اړوې څخه وروسته معلومه شوه چې د مدیر
خواک د ورځنیو کارونو کې لومړیوټ ټاکل او هغې څخه پیروي کول لومړی
ځانګړه او د کارونو د معن لپاره فوریت او چټکتیا دوهمه ځانګړه ده.

۶. په کس او کار بریا ترلاسه کول د عمل سرعت سره اړیکه لري، هر څومره چې
په چټکۍ سره کوسس وکړي نو بدن ډېره انرژی په کار اچوي او ډېر خواک په
ځان کې پیدا کوي، هر څومره چې په آرامۍ سره کار وکړي نو په هماغه اندازه

مړاوې کيږي، دا ضروري خبره ده چې د کسب او حرفې ټاکنه کې هغه حرفه وټاکي چې تاسې ورسره مینه لرئ، خپله مینه او علاقه په نظر کې ونیسئ او له هغې وروسته کار ځانته وټاکئ.

موږ یوازې په یوې ځانګړې برخه کې د پوره ځواک او صلاحیت درلودنکي یو، ډیره مه د دې سبب کيږي چې په ډیره جنګییا خپل مسؤلیتونه احراء مېحلی ته وسپارو، دا خبره د یاده مه باسي چې په عمل کې سرعت زموږ انرژي ه کموي بلکې څومره چې سرعت ډیريږي نو په هماغه اندازه نوره انرژي شور و مستي زموږ په وجود کې زیاتیږي، دې سره سره هر کله چې لږ وخت کې ډیر کار ترسره کړو نو خپل تولید او خلاقیت کې هم زیاتوالی راولو.

هغه کس چې کارونه په چټکۍ سره تر سره کولو کې مشهوریږي، نو شرکتونه د داسې ځواکونو جذب کولو لپاره یو د بل سره رقابت کوي، په کارونو کې سرعت د دې سبب کيږي چې ډیر مسؤلیتونه درکړل شي همدارنګه ډیر حقوق او امتیازاتو څخه برخمن شي.

۷. دا ټکي له یاده مه باسي چې چټک کارونه د ډیر اهمیت وړ دي او مهم کارونه د ډیر فوریت او سرعت جنبه پیدا کوي، یا په بل عبارت اضطراري کارونه د ورځنیو کارونو څخه راپیدا کيږي او د ډیر فشار له امله موږ تر فشار لاندې راولي هغه کارونه چې ډیر مهم دي پریږدو او د داسې کارونه ترسره کولو ته میلان وکړو چې دومره د اهمیت وړ دي.

همد رنګه د ورځنیو فعالیتونو لړلیک څخه د بیرونی په اساس په ډېرې ساده ګۍ سره کولای شو چې د داسې ځېړونو سره سره وکړو او کارونه د اضطرار په اساس نه بلکې د اهمیت په اساس اجراء کړو، په دې شرط چې د عملي کیدو وړ کارونه د اهمیت په اساس ترتیب کړي وی نو په غیږي ارادي ډول فوري کارونو ته اهمیت نه ورکوي.

شپږم فرمول

د شخصیت بشپړتیا

د شخصیت بشپړتیا یو د ارزښتناکو شتمنیو څخه ده چې طبیعت موږ ته په ارزانه قیمت راکړې ده، ویلیم شکسپیر په دې اړه داسې وایي چې د انسان ظاهر او باطن لکه د شپه او ورځ په شان یو بل پسې راځي او یو د بل بشپړونکي دي. ارواپوهان د شرایطو څخه ټیښته د مختلفو شرایطو په اساس یو د بل څخه بېس کړې دي او هر یو ته یې مختلف عنوانونه ورکړي دي، لکه د حقایقو څخه انکار ته (Repression) وایي، نورو خلکو ته د منفي ځانگړنو او صفاتو منعکس کولو ته (projection) وایي او په خپل ذهن کې جوړې شوې نړۍ کې اوسیدلو ته (delusion) وایي.

د ذهن او بدن تر منځ اړیکه دایمي وي، نو ځکه هر کله چې موږ ته فشار، اضطراب، ویرې او استرس پیدا شي، په خپلو اندامونو کې یې هم حس کوو، نو په دې اساس د حقایقو څخه انکار کول او د تریخ حقیقتونو سره د مخامخ کیدو څخه ځان ساتل د ډیرو رواني ستونزو لامل او سبب ګڼل کېږي همدارنګه د حقایقو څخه انکار کول او سترګې پرې ټول د استرس لامل کېږي، که د ذهن په سطحي برخه کې له مینځه ولاړ نسي نو په ټول بدن کې رینښې کوي او انسان د تعادل حالت څخه اوباسي.

داسې یو وخت راځي چې د خپل شعور څخه به پټ د واقعیتونو سره د مخامخ کیدو څخه نښته کوو او په حقیقتونو باندې سترګې پټولو باندې ځان غافل کړو نو د خپل شخصیت د قوي اوسیدلو او غوره اوسیدو څخه تیرېږو.

هر څومره چې ډیر حقایق په نظر کې ونه نیسئ، نو په هماغه اندازه خپل روح او جسم له توازن څخه باسي خو دا په یاد ولرئ چې دې کار سره موږ خپله آرامي، سوکای او خوشحالي له خطر سره مخ کوو.

په حقیقت کې د بطلې آرامتیا یعنې هماغه د رڼه خوښي چې د زړه د باطن او زموږ د ذهن څخه پورته کېږي، دا هماغه کره وسیله ده چې طبیعت موږ ته ډالۍ کړې

ده چې ښه او بد تر منځ توپیر باید ومومو، یوازې هغه وخت ارامي او امنیت زموږ په روح او جسم باندې حاکمېږي، چې باید زموږ خبرې اترې او کړنې زموږ باطن سره برابرې او یو شی وي.

هر وخت چې د عدم ارامس احساس مو وکړ او ځان مو غمگین احساس کړ نو هیډارې ته مخامخ وډیرېږئ، څو دقیقې ورته وگورئ، خپلې خبرې ته رږر شئ او د ځانه وپوښتنئ چې په ژوند کې به د کوم حقیقت څخه تېسته کوی؟

بیا د خپلو احساساتو، عواطفو او فکر بواسطه پورته پوښتنو ته ځواب ورکړئ.

هغه اړیکه چې ستاسې په خوښه نه ده، کسب او کر کې عدم پرمختګ، د لږې سرمایې او لږې پانګې اچونې په خاطر تشویش، نامناسب وظیفوي موقف په اساس خفګان، ویر او غم دا ټول هغه څه دي چې ستاسې د ذهن په یو څنډه کې کور جوړوي او ستاسې د ذهن او روان ارامي او سوکالي له تاسې اخلي، د صلح او ارامي ترلاسه کولو لپاره لومړی باید هغه پټې ستونزې پیدا کړئ، په هغې باید اعتراف وکړئ او د باطني ستونزو او کسمکشونو لپاره د حل لاره پیدا کړئ.

روحي ازادۍ ته لاسرسی

هرې بوران په خپل کتاب (څنگه په دې ازاده نړۍ کې ازاد ژوند وکړو) کې وايي غیر د دې نه چې قیمت ادا کړو نو دا اضطراب څخه تېسته ممکنه نه ده، پداسې حل کې چې کومې لاسته راوړنې ترلاسه کوی، د قیمت ادا کولو مقابل کې ډیر اوچتې دي نو دې وصف سره دا هیڅ امکان نلري.

اوس د ځانه پوښته وکړئ چې ایا دا ټول توان په ځان کې ویئ چې د منفي احساساتو او هیجاناتو څخه د خلاصون قیمت ادا کړئ؟

ره په سمیرونو کې خلکو ته دا توصیه کوم چې د غمونو او محرومیتونو زغمل په دې لاره کې ډیر شتون لري، په ځان سخته تیره کړئ او د هیڅ ډول کوښښ څخه لاس مه اخی.

عوسه، کسه کول او انعام اخیستلو ته یه علاقه لرل د دې سبب کیږي چې داسې د بدبختۍ په امراتو باندې اچنه کړي، په داسې حال کې چې صادقانه ډول مسألو سره مخامخ شوی و هر ډول موقع او فرصت پرې سات کړی، د سونکالي او رخصتۍ په وختونو د روح لپاره د خپل اعلان دی او دا په دې دلالت کوي چې باید په حس و نظر کې ډیر وکړ وکړی پر څو د بحران اوسې نکی پیدا، شخص ته بدل یې کړو.

د سر رانۍ حرکت نشه چې د نسو حالونو په وسیله د خپلو ستونزو څخه سر به کوي. د بدل په ډول دا ادعا کوي چې د مشکلاتو او ستونزو له امله د یوې کورنۍ سبب و سکون هم محتل کوي، دغه کسان په دې حقیقت باندې نه، پرې چې د مسألو بنول د شخصیت بشپړتیا ته زیان رسوي او نه مو پرېږدي چې پور ځنګ سره د مینې، راز او نیاز احساس ولري.

مور ګورو بحبه ټوله کې چې پنځه او میړه د یو بل د مینې څخه محروم دي. خو یو یو چېو مشومانو یو ځای او موقف ته رسولو لپاره یو بل سره ژوند کوي، خو په نهوې کې د چېو اولادونو احساسات او عواطف د جدي ستونزو سره مخ کوي. د والديو یې میتوب د ماشومانو د شخصیت د خرابوالي لومړنی لامل دی البته د زوید په لومړیو کلونو کې.

هغه کور کې چې د مینې او عاطفې د عطر بوی نه وي، د مینې په رڼوونو رنګین نه وي. نو په روحې لحاظ د ماشوم شخصیت په دوو برخو باندې ویستو، داسې یې وېسو چې راتلونکي کې د ودې څخه وروسته د جامعي سره د یو ځای کیدو په وخت کې د شخصیت د بشپړتیا څخه برخمن نه وي. نو په دې اساس محافظو او مجالسو کې د اهمیت په اساس دغې دوو شخصیتونو ته لاس کوي او یو نری ټاکی، چې کله دوست یا همکار سره مخامخ شي په اسهالې ډول هغو سره په ډیر احترام خبرې اترې کوي خو نه پرې کې په هغوی نه کیږي لري.

نو په دې اساس عوره ده چې ماشوم د خپل مور او پلار تر څنګ زوید وکړي او د هغوی د مینې او محبت څخه مور شي نه دا چې د هغه مور او پلار په منځ کې

لوی شي چې يو د بل نه بېزار دي او يوه تنده، غوسه ناکه اړيکه د دوی تر منځ حاکمه وي.

د بشپړ شخصيت ارزونه

د شخصيت نفې کول د انسان په خوښه دي، د نړۍ ډير داسې خلک شته چې د نورو خدکو نظرياتو او ويناوو په اساس ژوند کوي او کوشنې کوي چې هغه تطبيق شوو بېلگو او لارو په اساس ژوند وکړي چې د نورو خلکو لخوا راسخه شوي دي، پدغې منطبقو لارو کې تگ باندې خپل شخصيت نفې کوي.

له دې مخکې مو وويل چې د انسان خوی او خصلت د دې غوښتنه کوي چې ساده او آسانه کارونو ترسره کړي او هر څه په چټکه او آسانه ډول ترلاسه کړي، پداسې حال کې چې د شخصيت بشپړتيا بيا د انسان د خصلت په مقابل کې ولاړه وي.

ريښتيا څنگه کولای شو چې د خپل شخصيت قوي والی او منظم والی معلوم کړو؟ هر کله يو شخص د ځينو وسوسو لکه غم، درد، د پيسو د لاسه ورکول او ښه موقف درلودلو په وخت کې حق خبره وکړي نو د شخصيت د غوره والي څخه به برخمن شي او هېڅکله داسې اشخاص نه غواړي چې ځان د نقانونو تر شاه پټ کړي، دې يو از د او مستقل شخص دی چې د خپلو فکارو او اعمالو په واسطه هر ډول فشار په مقابل کې ودرېږي، افکار يې هم خپل دي او هغه څوک چې دی هماغه بايد اوسې نه هغه انسان چې نور خلک يې غواړي، د هغه شخصيت د هر حل او خاليگا څخه حالي، د هرې اړيکې څخه بي نيازه او د هر قيد او بند څخه اراد وي. عزت النفس يا ځان به ارزښت ورکول د هر موقف او موقعيت لپاره يوه غوره پايه حسابېږي، چې يوازې د شخصيت په چوکاټ کې ترتيب او پخښېږي، هغه کسان د يو رنگ شخصيت څخه برخمن دي کوم چې حقيقتونه په عيني ډول درک کوي او هغه په هماغه ډول بسايي لکه څرنگه چې دي او نه غواړي خاته تغيير ورکړي.

د نړۍ غوره او مشهورې خبرې لکه حورج وانشگتن، السرت شوارتير، وينستون چرچيل او مادرترزا د خپل شخصيت د سپړيا په خاطر غوره گڼل شوي دي. هغوی هغه لاره وټاکله او هغه رفتار يې د ځانه وښوده چې د همدوي بواسته تعين شوي وو، دوی د خپل شخصيت مالکان وو او د نورو د احازې څخه پرته يې اعمال ترسره کول.

د ارزښتونو رول د بدن په بشپړتيا کې

د دې پېړۍ جی د حسی حوسې او علافې شرایطو ته تحقق ورکړی نو لومړي به د جېس روښ د نورو هره برخه تر ټولو پورته ارزښتونو سره برابره کړي. یو د پیر غوره تمرینو څخه چې به دې برخه کې ترسره کولای شئ، هغه دا دی چې یو کس چې محی ته کېږي او فکر وکړي چې د کومو ارزښتونو په اساس مو دی سیارې کې اقامت غوره کړی دی، د کومو فعالیتونو ترسره کولو او کومو لاسته راوړنو تر لاسه کولو سره ځان راحت احساسوي!

د لر هډر د خپلو ویناوو په وخت کې (چې ستاسې وخت او ستاسې ژوند تر عنوان لاسی وده او وېل چې عزت النفس د ارزښتونو، د موخو جوړونې او برابرولو محصول دی او د نفس حقارت د اهدافو او ارزښتونو نقص کوونکي ترڅه میوه ده. نو د دې په خاطر چې خپل ارزښت ته د خپل ځان په مقابل کې تقویت ورکړي، هغه کارونه ترسره کړي چې ستاسې عقایدو او ارزښتونو څخه سرچینه اخلي. ایا تاسې هغه کار سره بوخت یاست چې هیڅ ورسره مینه نلري او په عین حال کې د هغه خلکو سره محامخ شوې یاست چې همدې کارونو نه خوند اخلي؟ د دې علت او لامل دا دی چې ستاسې مسؤلیتونه او دندې ستاسې د ارزښتونو

سره په ټکر کې دي، له یو لوري د مسؤلیتونو او موخو تر منځ نوازون، له بل لوري ارزښتونه او شخصي غوښتنې یو ډول تعارض او ټکر رامنځته کوي، روح او جسم د جگ په میدان بدلیږي او د دې پایله بل څه نه بلکې یواري د وخت او ځواک بې ځایه مصرفول دي.

پر پروژې مېشت چې ډیر حدک پرې احمه دی د هغه کار کول او پاکل دی
می ډیر سخت ورته سراره وی، او دا هغه اړیکې ته ادامه ورکول دی چې پکې
هڅه میده او محبت ته رڼا کړی، دغه ډول کسان د خپلو اړیکو سره ستوړه
نړۍ لري سره سره دوی واقعیتونه نه مني ډول ته درې کوي او دغه ډول ته
په هاغه ډول یې نه گوري.

س هغه وخت را رسېدلی دی چې د خپل شخصیت نامحاسس اوږی و ډرو او هغه
خه چې موږ د خپلو ریستو اړوستو څخه لرې کوي هغه په نارینهو سره د خبرې
وړسو یو ډی هغه کسان په خپل کار او فعالیت کې بریالی دی کوم چې صادق
و خلاص مد دی و اعتماد پرې کيږي.

ټول به کړوه او کسب لکه د بڼه ژوند به څیر د اعتماد او باور پر محور څرخي
لکه به مستریدو باور، په تولید کوونکو باور، په کارکوونکو، مالیه اخیستونکو و
بانکدارانو باور.

د نړۍ ټول غوره شرکتونه خپل کار د یو کوچني او واحد صنعت څخه شروع کوي
او د غوره، سه او کیفیت لرونکو خدماتو وړاندې کولو په سره د رقابت نه ډک بازار
کې کولای شي اعتماد پیدا کړي، خلک ځانته جذب کړي، بریالي تولید کوونکي
هېڅکله د هغه محصولاتو د تولید ژمنه نه کوي کوم چې د دې له توبه پورته وي.

د طبیعت د قوانینو په قلمرو کې

د شخصیت بشپړوالی یعنې د علل او معلول قانون به رڼا کې ژوند کول او د وکره
او ورپه قانون څخه پیروي کول دی. یعنې دا چې څان د شر د کورنۍ غړی ومی
او د دې کورنۍ هر یو غړي ته د وروري احساس ورکړی، هېڅکله محکې له دې
جې وکړی، د رېلو موقع مه کوی او په هغه اداره چې عرضه کوی نو په هغه
اداره د گمې غوسنه وکړی.

څه وخت محکې نو مقاله د ژوند د قانون پر عنوان لاندې شړل شوه، چې لیکوال
یې خړی بوکس وو او ډیر خنک یې ځانته جذب کړ، نو په دې اساس به یې هم
په غښ ډول دلته تقوم.

معموم په ډول بې سډو باره ورته ويل كيږي او دا ډول اشخاص د كاري او اجتماعي ژوند په ساحه كې فرصونه هم د لاسه وركوي.

د بشپړ شخصيت رول په اړيكو باندې

امرسون وايي چې د شخصيت يو رنگوالي زموږ په ټولو اړيكو كې د يو پټ شي نه شك وجود لري، دا صفت درلودل بيا زموږ په خبرو او كړنو كې ښكاره كيږي. اهن فېسوف يو شعار لري، دوى وايي چې:

د سى ژوند وكړئ چې گويا ستاسې اعمال او كړنې د يو طبيعي قانون په اساس مس كيږي او ټوله پړۍ يې پيروي كوي.

همدارنگه دا ررستناك اصل چې وايي څه چې ځانته نه خوښوى نورو ته يې هم مه خوښوى.

دغه اصل د خپل رفتار او كړنو محور وټاكئ او د دې باور ترلاسه كولو لپاره چې د نورو په وړاندې مو د عدل او انصاف څخه كار اخيستی وي نو لاندې پوښتنو ته ځواب ووايئ:

۱. كه چيرې د ټولې نړۍ خلك يو ډول واى، نو څه ډول نړۍ سره به مخ واى؟
۲. كه چيرې د دې هېواد ټول خلك زما په شان واى، نو څه ډول يو هېواد كى به مو ژوند كاوه؟

۳. كه چيرې د دې شركت ټولو كاركوونكو زما په شان كار كولى نو څه ډول يو شركت سره به مو سر او كار درلود؟

په مناسب ډول د دې پوښتنو ځوابول د دې سبب گرځي چې تاسې د خپل وجود تر ټولو پورته ځواك او توانايي ته ورسېږئ، بل دا چې ستاسې لوري ته د اړيكو جذبولو سبب هم گرځي او بيا هيڅ وخت دې ته چمتو نه ياست چې د خپل وجود نظم او يو رنگ والى بل څه سره معامله كړئ.

اووم فرمول

زړورتيا او د خطر مخنيوی

اسان خپلو خواکونو او استعدادونو سره هڅنې او کابا وکړې قدم رڼی او کولای شي چې د خپلو خواکونو څخه په مشهوره لارو، ودې او پرمختګ لارو ته د خپلو احساساتو په اساس د ژوند په هر ثابته کې معجزه رامنځته کړي. تاسې کولای شئ چې د خپلو استعدادونو، ځواک، خلافت او مهارتونو په اساس خپلو ښو څرانو ته لاس کړئ او هر ښه پېښه وپېژنئ، اوس د ځانه دا وسه وکړئ. ایا غواړئ چې د خپل ژوند اشتربنگ په خپل لاس کې وسې، د خپلو هڅو ارزښتونو او اهدافو رسالت ته حقيقي جامه ور واغونډه دئ او خپل موحی برلاسه کړئ، یا هم د ځیني خلکو په شان د خپلو استعدادونو پنځ پرمختګ او ودې لارې د بطلان خط کش کړئ او خپل استعدادونه بغیر له دې چې لمس یې کړي د ځان سره قبر ته یوسي.

د اسنادو او مدارکو شتون موږ دې پایلې ته رسوي چې په حاضر عصر کې یوازې ډیر کم خلک د گوتو په شمار د خپلو استعدادونو څخه په مهارت او وده کولو کې استفاده کوي، د ارواپوهانو په باور د ماشوم او نوې ځوان شوي شخص د عدم توانایي عمده دلیل ماته او غمځ احساسات دي. په کلي ډول کورنۍ او استادان د ذهن او روح اصولو څخه د ناڅرګندۍ په اساس په لومړنیو وختونو کې د خپل ماشوم په زړه او ذهن باندې ویره کینوي او هغوی ته یو لټ، سست، ډاریدونکی او زړه نا زړه شخص جوړوي. طبعي خبره ده چې غلط او ناسم باورنه چې د ماشوم په ژوند پورې تړاو لري، دې ته اجازه نه ورکوي چې هغه د خپلو خواکونو او خپل روحې توانایو په اړه په کافي اندازه شعور او پوهه پیدا کړي.

رڼا په نظر د ماتې څخه ویره د باطني غوږېدیني نر ټولو لوی دښمن دی او په پرېږدي چې اسان د خپل خیر او اصلاح په اړه فکر وکړي، ډار او ویره که ارادي وي یا هم غیر ارادي، خیالي وي او که حقيقي وي خو بیا هم د دې لامل

کيږي چې تاسې د خپلو استعدادونو او توانونو څخه استفاده ونکړئ، نو دا بند کړئ چې ستاسې د ویرې سرچینه څه شی دی، کله مو چې پدا کړه دهغې جرړې اوباسئ.

سړی یو ډول دوه ډوله ویرې سره پدا کوي، یو لوښدلو څخه ویرې او دده د سزومسوز ویرې، نورې ټولې ویرې اکتسابي دي، ماشوم یې د ودې او تېرې دورې کې برلاسه کوي او په دهن کې یې شکل جوړوي. زکه خرڅه مو چې وویل یې ځایه استفادونه، منفي څارنې، پیغور ورکول، غوسه، مسموم حمل د خوسې کار ته نه پرېښودل د ماشوم حیثیت، خلاقیت، شخصیت، لوښوالی له جوړو سره خاورې کوي، څیړنې دا بنایي چې کورنۍ د خپل ماشوم په متوسط ډول د یو ځل نیوکه کولو سره ۸ ځلې نور یې ملامت کوي، په حقیقت کې هر څی چې د ماشوم دهن د یو نوې نوښت د رامنځته کولو لپاره مصروفیږي نو سوکه یې محه یسي او له کاره یې غورځوي، د مکتب په محیط کې د تنبیه و محاراتو روایي تاثیر د دې سبب کیږي چې ماشوم د حقارت او زړه تا زړه توب احساس وکړي چې دغه احساس د ویرې، ډار، ماتې، محرومیت او فقر د زیاتوالي سبب کیږي.

غالب او برلاسي احساسات

تاسې د خپلو ځواکمنو احساساتو او عواطفو په اساس نسبت حالتو او شرایطو ته عکس العمل بنایي. په حقیقت کې ستاسې د ذهن محرک کیدلو لامل برلاسي احساسات او افکار دي چې تاسې د مختلفو موقعونو او موقعیتونو ځوانه وړي، نو په دې اساس هر احساس ته چې تسلیم شوی، د ژوند واک مو هماغه احساس ته وساري، لکه ویره او ډار د یو احساس په ډول د ډیرو خلکو پر ژوند باندې برلاسي دي او د هغوی ژوند یې خپلو پېڅو کې بیولی، معمولاً بهانې، گیلې او دلایل د ویرې او ډار د قربایانو څخه اوږو چې د خپلو اعمالو په تر سره کولو لپاره یې وړاندې کوي.

له بل لوري ځان سره مينه او عزت النفس د دې سبب گرځي چې د ډار په وړاندې
مارره وکړي، نو د عزت النفس او د موخو ترلاسه کولو علاقي څخه يو ترکيب جوړ
کړي ځکه دا ترکيب هر ناممکن ممکن کوي.

مینه، عوسسه او علاقه د ځواکمو احساساتو له حملې څخه دی چې په اساس يې
کولای شو د ويرې ځنځيرونه مات کړو او د ويرې د قد څخه ځان اراد کړو.

لکه حربته چې محکې مو هم وويل چې وېره په ځانگړې ډول د ماښ څخه وېره د
سړي د استعدادونو لوی دښمن دی، په دې اساس هغه خلک د کسب او کار په
ساحه کې غوره موقعونه ترلاسه کوي چې زړه نا زړه نشي او د خطر د محسوسې
وسايو سره سمبال وي، هوښيار خلک په ډيرې ساده گۍ سره د مجهولو شېو نه
مخې پرده پورته کوي، په هر ډول ساحه کې چې د هر ډول امنيت څخه فاقد وي
نو بيا هم پکې قدم ږدي.

وينستون چرچل ويل چې شهامت د انسان د غوره صفاتو څخه يو دی چې نور
صفتونه د همدې صفت په محور څرخي.

په دې کې شک او ترديد نشته چې شهامت او زورتيا د سالم شخصيت يو ځانگړې
ده، که چيرې غواړئ چې د خپلې بريا چانس ازمايي وگورئ چې څومره د ارامتيا و
سکون گنجونو څخه لرې کړئ؟

د خپلو تواناييو او استعدادونو تحقق لپاره نورو هغه کارونو ته لاس وړاندې کړئ
چې تاسې ته مجهول دي او نه يې پيژنئ، د قوې ارادې سره خنډونه او مواع له
مخې لرې کړئ، د مجهول او نامعلوم شيانو په وړاندې خپله ويره قابو کړئ او په
خپل ژوند کې يو تغيير رامنځته کړئ.

زړورتيا ترلاسه کولو لارې

زړور خلک يو محدود ډله خلک دي چې په هره ټولنه کې د پولې د نورو خلکو د
لارښوونې مسؤليت په غاړه لري، دغه خلک په زړورتيا سره د ويرې او ډار په
وړاندې مبارزه کوي او په قاطع دريځ پر مخ ځي.

زړورتيا د لويوالي او عظمت ترلاسه کولو لپاره يو ضروري او حتمي شرط دی.

کېلیک وایي چې شهامت او زړورتیا په دې معنا نه ده چې ډار او وېرې څخه خلاصون ومومي بلکې د ډار او وېرې د کنټرولولو په معنا ده.

لکه څرنگه چې مخکې مو هم ولوست چې منفي احساسات او هیجانات کسې دي نو پر ډار او نور منفي احساساتو برلاسي کیدل هم زده کولای شو، دغه لارې چارې باید دومره تمرین کړو تر څو چې دغه مهارت زموږ د نفس ملکه وگرځي او یو ذاتي عمل په شکل موږ څخه صادر شي.

له دې مخکې مو وویل هر کله چې تاسې د کامیابو انسانانو رفتار په خپل ژوند کې عملي او بیا بیا یې احراء کړئ نو په پایله کې داسې یو حالت ته رسیدئ چې دغه رفتار ستاسې ذاتي رفتار باندې بدلېږي، د هماغه بریالیو اشخاصو په شان به رفتار کوئ، ان تر دې حده چې فکر به مو هم د بریالیو خلکو په شان کار کوي.

نو په دې اساس هغه ستراتیژي او اصول چې د وخت په تیریدو سره د انسانانو له لوري تجربه شوي دي او یا د کارونې قدرت یې د پخوانیو په اساس کشف شوی دی، تاسې هم په تکراري او دقیق ډول سره ترې پیروي وکړئ تر څو ستاسې په ځان کې هم د زړورتیا احساس پیدا کړي او دې احساس ته وده ورکړي، تر څو د دی ارزښتاک او سرنوشت سازه حس څخه برخمن شئ، دا هم له یاده مه باسئ چې یوازې اعمال او رفتار ستاسې ریستیکي ارزښتونو او عقایدو ته انعکاس ورکوي.

یو ځل ناپیلون داسې وویل چې هیڅ یو لوی جگ دفاعي حالاتو ټاکلو سره بریا ته نه دی رسیدلی.

هر لوی ژوند د زړورتیا او باشهامنه اقدام سره شروع شوی دی، یعنې په ناپېژنده قلمرو کې پرمختګ، په ناامنه ځای کې د فردې محدودیتونو سره مبارزې او ډار باندې برلاسي کیدلو په اساس منځه راغلی دی.

د عادي انسانانو او بریالیو انسانانو ترمنځ توپیر دا دی چې بریالي انسانان د هر تصمیم او اقدام په وړاندې یوازې ۵ دقیقې مخکې د عادي انسانانو څخه حرکت او بیل کوي.

د خطر مخنیوی او د زړورتیا او توانایی خواکمن کول

په توبه کې د ځان او مال امنیت د بشر د اساسي او بنسټیزو اړتیاوو څخه دي، ډیر خنک خطر سره د مخامخ کیدو په وخت کې یو قوي ځواک ترلاسه کوي، چې دوی د امن او خطر نشتون لوري ته جذبي تر څو د ټولو حوادثو (چې ممکن د دوی امنیت ترې واخلي) څخه لرې اوسي.

حمرال مک دا ګلاس ارتور وایي چې: په ژوند کې امنیت هیڅ شتون نلري او موږ یوازې د فرصتونو له ځینو ډولونو سره مخامخ کېږو.

غوره او بریالي خلک د خطر او بحران حالت ته د موقع او فرصت په سترګه ګوري، دوی د خنډونو څخه د خپلو موخو او هیلو ترلاسه کولو کې استفاده کوي. تاریخ د دې شاهد دی چې ډیرو داسې خلکو شتون درلوده چې خنډونه به یې په حرکت راوسته او د انگیزې په ډول یې ترې استفاده کوله، بدمرغي به یې په سوکالۍ بدلوله او ذلت څخه پورته کیدو عزت به یې ترلاسه کوه.

دا په یاد ولرئ چې د هرې ماتې په بطن کې یوه هګۍ او نطفه ویده ده چې لویه ګټه پکې شتون لري.

رشتیا څنګه کولای شو چې زړورتیا، د خطر منل او ریسک اخیستل تر خپلې ولکې لاندې راولو؟

د لاندې لارښونو څخه پیروي کول تاسې سره مرسته کوي چې خپلې دې موخې ته ورسېږئ.

۱. دا هیڅ وخت له یاده مه باسئ چې د ماتې څخه ویره یو اکستانی عادت او حتمي عکس العمل دی، چې په تکراري ډول تمرین کولو په اساس پرې برلاسی کیدای سو.

مارک تواین وایي چې د ډار او ویرې علاج یوازې هغه کارونو تر سره کول دي چې تاسې ترې ویره لرئ، که په دې باور نلرئ چې تاسې د ویرې لخوا په پنځو کې سول شوې باسئ نو د ځان نه پوښنه وکړئ چې:

که چیرې دا باور مې درلود چې هیڅ یو کار کې ماته نخورم، نو څه لوی لوی هیلې به مې لرلې، کومې موحی به مې لرلې او څه تغییر او تحول به مې خپل ژوند کې رواسته؟

د دې پوستنې خواب ورکولو سره بوهیرې چې څومره ستاسې تاسې ذهن د ډار، ویرې او ماتې له امله د پرمختګ به معه کړې یاست.

۲. ډیرې ویرې د جهل او ناپوهۍ له مله وي، د یوې موضوع ډیر خپرل د دې سبب ګرځي چې د ډار لامل د پټ ځای څخه وباسي او د څیرې څخه یې نقاب پورته کړي، په روښانه ډول یې وګورئ چې ډار هغه شان وحشتاک به دی په هغه شان چې موږ یې تصور کوو، نو د همدې منظور په خاطر باید په پراخه سینه او فکر سره سره معلومات او حقایق راټول کړئ، نظریات ترې بیل کړئ او د هر ډول تصمیم څخه مخکې د یو کار ټول لوري او زاوې په دقیق ډول وڅیړئ.

۳. د ډار او ویرې حالاتو سره د مخامخ کیدو په وخت کې لږ فکر وکړئ، هغه غلط باورته چې تاسې د ډیر پرمختګ څخه منعه کوي، هغه د یو کاغذ پر مخ ولیکئ، بیا په کره او روښانه ډول د دې باورنو په وړاندې مناسب عکس العملونه وټاکئ، دغه کار تاسې ته ډیر ځواک درکوي چې تاسې ډار او ویره کنترول او قابو کړي.

۴. د ویرې په حالت کې فکر وکړئ او له ځانه ویوشتی چې تر ټولو بده حادثه څه شی دی، چې واقع شي؟

په دې وخت کې د څو نانیو څخه وروسته بلې مرحلې ته د ورتګ لاره ولټوئ بغیر له دې نه چې د حوادثو په اړه فکر وکړئ.

ټول لوی جنرالان له دې مخکې چې جنګ میدان ته ولاړ شي، د مهماتو یو لویه ذخیره د ځان سره وړي تر څو په دشمن غالب کیدو او یا شاته تګ باندې مجبوریدو په وخت کې د دې مهماتو څخه استفاده وکړي.

د مثال په ډول ناپیلین د جنګ ححه مخکې تر ټولو بد حالت به یې پیدا کړ او یوه لاره او یو چاره به یې هم ورته پیدا کوله، چې دې کړنې سره به یې یقینې ماته په بریا بدل کړه.

۵. د هر هغه ویرې او ډار څخه ځان وساتئ چې د شک، د فکر گډوډي، طبیعي شخړې د دې سبب کیري چې تاسې فرصتونه د لاسه ورکړئ، نو په کلک او جدې ډول د ویرې او ډار څخه ځان وساتئ او خپلو دندو ته ادامه ورکړئ. په کاري، کورنۍ، شخصي او عقیدوي ساحو کې خپل قدمونه نه ځواک وسئ.

غوره او قوي ځنک د خپلو مهارتونو سره او د قوي، ځواکمن، قاطع تصمیمونو او اقداماتو سره خپلو موخو ته د عمل جامه ور واغوندئ او په زړورتیا سره پرمخ ځئ. ستاسې پټ ځواکونه تاسې سره مرسته کوي، فرصتونه تاسې ته ښه راغلاست وایی او هغه مرستې د ځان لوري ته جذبوي، چې هیڅ یې په طمع نه وی او نه ستاسې په فکر کې دا خبره راتله.

۶. ذهني انځور گري او خبرې اترې زموږ په حالاتو او شرایطو جوړولو کې مهم رول لري، تاسې کولای شئ چې د تخیل قوي سره وصلیږئ او د تاکیدي، مثبتو جملو پواسطه د ماتې څخه ویره کنترول کړئ، چې همدا ماته او ویره زموږ د ډیرو کارونو په وړاندې خنډ گرځیدلې ده، د بریا ترلاسه کولو نوی پلان او برنامه د ذهن په لاس کې ورکړئ، هر ځل چې یو موخه انځوروی نو هغه مخکې له محکې ترلاسه شوې وگنئ، په دې اساس د خپلو موخو په وړاندې خپلې مینې، علاقې، شور او مستۍ ته لمن وهئ چې دې سره ویره او ډار کمزوری کړي، هر کله چې تاسې خپل ذهن او روح د ویرې تر تاثیر لاندې ووينئ نو کوسنې وکړئ چې په یو اړمه ځای کې کښینئ او دا عبارت تکرار کړئ:

زه کولای شم چې دا کار ترسره کړم.

د دې عبارت تکرار ډارونکي احساسات و د هغې منفي اثرات له منځه وړي او ځای یې شور، مستي، هیله او رڼا بڼې.

دا په یاد ولرئ چې ساسې د ذهن لاشعور برخه یوازې هغه وخت عمل ترسره کوي کله چې تاکیدي عبارت د شدید او تند احساساتو درلودنکی وي، که چېرې تاسې عواړئ چې نور خلک د ویرې او ډار د پنځو څخه ازاد کړئ نو په هغو کې د

کار کولو شور، علاقه، مینه او مسی پیدا کړی، د شور، علاقې، مینې او مسی پیدا کولو لپاره لاندې ناکړنې عبارت څخه استفاده وکړی.

تاسې دغه کار ترسره کولای شئ.

۷. میرمن وروڼې او برابر په یو کتاب کې (وېس شه او ژوند وکړه) په وېب باندې برانسي کښو یوې طریقی په اشاره کوي چې د ډبرو ارواپوهانو په نظر باندې نه غوره طریقه ده.

میرمن وروڼې د لاندې فرمول څخه پیروي کولو په اساس وتوانیده چې خپل زده و د ډبرو ورو حدکو ژوند کې په کلي ډول تغییرات ایجاد کړي. د وینې چې د سپر او ثابت باور سره د خپلو هېلو او موخو لار کې داسې قدم کیردئ چې گو کی ماته ناممکنه ده.

هر که چې د زړور او با شهامتو خلکو روحي احساسات په ځان کې پیدا کړی او د هغو د اصولو څخه پیروي وکړی، د وخت په تیریدو سره به دا احساسات ستاسې په داسې احساساتو بدل شي او ستاسې د نفس یوې برخې باندې به بدل شي، دغه نېکې باید له یاده ونه باسئ چې زموږ ډیر کارونه زموږ د عادتونو په اساس دي، هغه عادتونه چې تاسې بریا ته رسوي چې د بریا په خاطر ترسره کیږي، او هغه نامطلوب عادتونه چې د ماتې په خاطر یې ترسره کوئ نو تاسې ماتې ته رسوي. هر که مو چې ځان د دوو لارو په منځ کې احساس کړ نو وگورئ چې اسانه لاره کومه یوه ده او سخت لاره کومه، او بیا تاسې هم سخته او خطر لرونکې لاره وټاکئ. د خطر لرونکو لارو ناکلو سره خپل عادت هم په هماغه لاره برابر کړئ او په هماغه لاره کې خپل عادتونه تورهم ځواکمن کړئ، بالاخره همدا ځواکمن عادتونه په راتلونکې کې ستاسې ژوند او سرنوشت ته هم تعیر ورکوي.

د زړورتیا او زیار ویستلو تر منځ اړیکه

خطر مل او زحمت ووستل داسې سره غوږه دی چې هڅه باور نشو کولای، دواړه د یوې حادثې په اساس وده کوي.

رحمت ویسل په دې مفهوم چې خپلو اعمالو او رفتار نه به معطم ډول د یوې قاعدې په اساس لارښوونه وکړي، د حدودو او سبورو پر وړاندې دریدل، د ژوند د سختو لارو څخه تیریدل دا معنا لري چې تاسې به ژوند کې زړورتیا او شهامت لری. تاسې چې په کوم انداز په خپلو استعدادونو او ظرفیتونو باندې عقیده لرئ. همدا عقیده په تاسو کې د هېلو او اهدافو ترلاسه کولو قابلیت ټاکي.

د هر څه مخکې باید په دې عقیده ولرو چې موږ د بریا ترلاسه کولو حق لرو او دغه ترلاسه شوی بریا ته باید د زړه په سترګه وګورو یعنې کم یې ونه ګڼو او د دغه څخه یې په ځواک بدل کړو، تر څو ترلاسه شوي احساس په اساس نور هم ځواکمن شو.

ډیر خلک د شک او زړه نا زړه توب روزګار سره ژوند تیروي چې دا د دی سبب ګرځي چې به خپل زړه او ذهن کې د حقارت غوټې ته وده ورکړي او د حقارت د غوټې پرمختګ د ژوند خوشحالي او خوږتیا له تاسې اخلي او روند کی مو تریخوالی او خفګان راږوي. غوره حیره دا ده چې مقاومت، زړورتیا، زیار او د باور ډیروالی ستاسې عزت النفس او بر خان باور ته ریاتوالی ورکوي، په حقیقت کې د حدودو او ستونزو پر وړاندې مبارزه کولو لپاره ځان چمتو کول د دې شکرمدوی دي چې تاسې به کومه اندازه پخپلو استعدادونو باندې باور لری، ډیر بریالي حکم د عمده بحرانونو سره مخ شوي دي، ډیر دردونه، ډیر زحمتونه یې تیر کړي دي او د همدې په اساس بریا یې هم ترلاسه کړې ده.

نابیلون هیل پخپل کتاب (فکر وکړئ او شتمن شی) کې د زړورتیا او مقاومت په اړه داسې لیکلي دي چې:

دردیدل او زیار ووستل د اساس شخصیت نه داسې تعییر ورکوي لکه کارس چې مانبدونکي اوسپنه په کلک فولاد بدلوي.

په واسطو د ای بی ام شرکت سسټ ایسټوونکی دی، له دې څخه پوښتنه وشو چې: څنگه د باور د غره د یوې څوکې څخه، بلې ویاړمنې څوکې نه لاره ومونده؟
دی وویل چې خپل د ماسی تعداد مې دوه برابره کړ.

که چېرې د بريا ترلاسه کول اسانه وای نو ټول خلک د بريا غوښتونکي دي او د سره رږږېد سودلو سره به خپلې موخې ترلاسه کړې وای خو بداسې حال کې چې د حسودو او سحسو په وخت کې دا ټول خلک ازمایل کېږي او ډیر کم اندازه حاکم بريا ته رسیږي.

وښتو چېرې څخه به بوداښت کې غوښتنه وشو چې د هغه درسونه او زده کړه څخه باور وکړي چې تیر شوې ژوند دې ته ور زده کړي وو.
چېرې وویل چې ټول درسونه مې چې زده کړي دي په اوو کلیمو باندې خلاصه کړي. چې په لاندې ډول د دې اوو کلیمو څخه یادونه کوو
هېڅکله مه تسلیمېږه، هېڅکله، هېڅکله مه تسلیمېږه.

تاسی د هر کار څخه مخکې ځان سره دا وعده وکړئ چې هېڅکله به شا ته تگ نه کوئ او په هر حالت کې به پر مخ ځئ، خنډونه د بريا ترلاسه کولو او پرمختگ لاره یو سبب او انگیره وگڼئ، خنډونه هغه محرکه قوه ده چې تاسې ځواکمنتیا خواته وړي او ستاسې غوروالی ښکاره کوي، نو له دې لارې خپل عاید څو برابره زیات کړئ. په ځان باور ولرئ او په دې ټکي هم باور وکړئ چې تاسې د یو لوی کار تر سره کولو لپاره پیدا شوې یاست، زحمت ویستل او کوښښ کول هغه قیمت دی چې تاسې یې د لویو کارونو ترسره کولو لپاره ادا کوئ، هېڅکله ماته په حتمي او دایمي ډول مه منئ، هره ماته موقتي وي او ژر تیرېږي، خو تاسې ته یو درس درکوي داسې درس چې ممکن ستاسې ټول ژوند بدل کړي، د قوي ارادې لرلو سره هېڅ قوه نشي کولای چې د اهدافو او موخو ترلاسه کولو لاره کې تاسې ته خنډ واقع شي او ستاسې مخه ویشي.

خپل کارونه د مظم وخت او مظم پلان له مخې د اجراء مرحلې ته وړاندې کړئ او دې کار ته دومره ادامه ورکړئ چې خپل هدف او موخه ترلاسه کړئ.

اتم فرمول

مرسته او همکاري

نورو سره همعري او د يووالي توانايي لرل د نړېالو اشخاصو د ځانگړنو څخه شميرل کېږي.

چارلر شواب چې د نړۍ د فولادي قطوبو موسسسيو څخه وو، دې وايي چې: د اړيکو پالل او شفقت ته ډيروالي ورکړي او د اړيکو په ټينگولو کې تر ټولو محکې اوسئ. د مختلفو خلکو تر منځ يووالي او همعري رامخته کول د اجتماعي اړيکو د پرمختگ يو مهم اصل حساېږي.

څه وخت مخکې د کارنگي انستيتيوت يوې پراخې څيړنې ترلاسه کړه چې ۷ کاله يې وخت ونيوه، دغه څيړنه په لس زره کسانو تر سره شوي وه، چې دغه لس زره کسانو د مختلفو دلايلو په اساس خپلې دندې د لاسه ورکړې وې.

د څيړنو وروسته دا پايله ترلاسه شوه چې ۹۵٪ له دې کسانو څخه يوازي د دې په خاطر د دندې ويستل شوي وو چې د مدير او نورو کارکوونکو سره يې همکاري او همعري نه درلوده.

کابو ۸۵٪ ستاسې د ژوند مسايل په يو ډول نه يو ډول نوروو سره اړيکه لري. په بل عمارت نور خلک ۸۵٪ ستاسې په غم، حفاگان او نورو منفي احساساتو کې رول لري. په حقيقت کې روږگار او نړۍ د زړو په دې پاڼه باسې ولاړ ده چې هر څومره تاسې د نورو په اړه فکر کوئ په هماغه اندازه نور هم ستاسې په اړه فکر کوي، نو هر يو شخص سره د يوې ښې اړيکې درلودلو لپاره پورته د زړو حمله خپل د لارې څراغ وگرځوئ.

د وکره او ورپه قانون اصولو مطابق هر تخم چې د خپلو اړيکو په ځمکه کې کسبوئ نو زړ يا هم ځنډ سره ثمره يې ترلاسه کوي. هر کله چې عواړي د خپل ځان په مقابل کې د نورو عکس العملو ته تعبير ورکړي نو په هماغه اداره خپل عکس العملو نه هم د هغو په وړاندې تعبير ورکړي، که چيرې همکاري.

مرسته، احترام او مهرباني غواړئ نو د خپل شاوخوا خلکو سره هم همداسې روښه وکړئ.

د خپل روح د سلامتیا سران معلومولو لپاره وگورئ چې په اړیکو کې څومره ځای سره جوړ یاست.

که چیرې د نظم او نظم خاړندوی په خپلو اعمالو کې مراعت کړئ، که چیرې د یو معتمد وروسته بهر څخه پسرې وکړئ، که چیرې د خپلو کارونو په نرسنه ډېره کي مهربانه و مهربانه اوسئ، که چیرې په مکمل ډول خپل د اعمالو مسؤلیت ومني، که چیرې به هر کار کې د نورو خلکو ګټه هم په نظر کې ونیسي او که چیرې به ژوند کې د کافي اندازه ځواک او وړتیاوو درلودونکې هم اوسئ نو د نورو سره مرسته کوو، همغږی او هم مهاله کیدلو کې به لږې ستونزې ولري.

د غوره اړیکو درلودلو لپاره پینځه قدمه

په دې برخه کې هغه اصولو ته اشاره کوو چې د اړیکو په ټینګولو او قوي کولو کې تاسې سره مرسته کولای شي.

۱. تاسې هغه ماسعو او اشخاصو ته ضرورت لري چې د کسب، کار او اجتماعي مسالساتو کې د ځمکونو سره مخامخ کیدو په صورت کې تاسې ورته پنا یوسئ، د دې بایې قوي کولو لپاره په هر فرصت کې د خپل شاوخوا کسانو څخه حمایت او د هغو لاسو وکړئ، د هر انسان په زړه کې د مهرباني او زړه سواندۍ خزانه پټه ده. د نورو خلکو سره د مهرباني او زړه سواندۍ کولو سره تاسې کولای شئ چې په دغه حرانه کې ریاتوالی راولئ او د ضرورت په وخت کې ترې استفاده وکړئ. یا په بل عبارت کله چې یو کس د ژوند په ځنډونو کې بند پاتې وي او تاسې یې مرسته کوئ، نو هغه کس دا مرسته لکه د رڼا او مینې په شان حس کوي، همدا رڼا او مینه په خپل زړه کې ذخیره کوي.

هر څومره چې د نورو خلکو حمایت او مرسته کوئ په هماغه اندازه خپل ځان لپاره حمایت او مرسته کوونکي پیدا کوئ، که چیرې غواړئ چې خلک تاسې ته په مینه

کښينې، په ښه ډول يې هضم او جذب کړی، له هغه وروسته ذهن هم غوره مفهوم ستاسې مخ ته ږدي.

۴. د نورو خلکو د خبرو څخه صحي برداشت اخستل د ژوند او کار يو مهمه او ځواکمنه وسيله ده.

يا به بل عبارت د مقابل جانب د نظر اورېدو څخه وروسته په خلاصه ډول خپل استباط و نظر چې د مقابل جانب د نظر څخه مو اخیستی وي هغه ورته ښه کړی تر څو د دقيق او صحي معلوماتو ترلاسه کولو څخه باوري شئ، دغې کار په اساس مقابل جانب به هم دا حساس ورکوی چې خبرو ته يې غور ياست او د مقابل جانب خبرې مو ورته درک کړې دي.

۵. د موضوع د روښانتيا لپاره پوښتنې وکړئ، دا ټکي له ياده مه باسي چې په خبرو اترو کې هغه څوک چې ډيرې پوښتنې کوي د ويناوال ډيره توجه د ځان لوري ته جذبوي، زه ډير وخت د دې عبارت (ستاسې هدف څه دی؟) په ويلو سره د ويناوال څخه غواړم چې روښانه او واضح خبرې وکړي.

که چيرې به خپل ذهن کې کوچنۍ گونگتيا لرئ نو دا په دې معنا ده چې تاسې موضوع په بشپړ ډول نه درک کړې، د دې لپاره چې باوري شئ چې استنباط مو صحي دی او کنه، نو تاسې بايد د يو څو پوښتنو ځوابونه د ويناوال څخه وغواړئ لکه څه، حيرته، څه وخت، څوک، څنگه او ولې، همدارنگه د هغه پوښتنو طرحه کولو لپاره هم کولای شئ باور ترلاسه کړئ چې په هو او نه ځوابيږي.

غوره او مناسبې پوښتنې معمولا د لاندې عباراتو په څير پيل کيږي:

آيا اراده لرئ چې نن د په اړه تصميم ويسي؟

آيا زما هدف په اړه پوه شوی؟

آيا تاسې د په لټه کې ياست؟

په غیری مستقیم ډول کونښن کولو قانون

په غیری مستقیم ډول کوسس کولو اصل په دې مطلق ولاړ دی، چې موږ په خپلو اجتماعي اړیکو او روابطو کې د غیری مستقیمو طریقو څخه د استفاده کولو په صورت کې موږ به ځنګنیا سره خپلې غوسنې نرلاسه کوو.

د مثال په ډول ځینی وخت موږ دا کوسس کوو چې په مستقیم او ښکاره ډول یو څوک تر خپل نفوذ لاندې راولو، نه یوازې چې په دې کوسس کې ناکامېږو بلکې ممکن دی د مقابل جانب سره خپلې اړیکې هم خرابې کړو.

هر کله چې د هر ډول توقع څخه پرته بغیر له کوم قید او شرط څخه د نورو حکمو د نیکو ځانګړنو څخه متاثر شوې، نو د زړونو یو ځای والي لپاره زمینه برابره شوې ده.

د غیری مستقیم اصل وایي چې؛

هر کله چې تاسې خپل روحې عکس العمل او هیځاناتو ته د نورو په مقابل کې تعییر ورکړئ نو د نورو خلکو عکس العملونه هم زموږ په مقابل جانب کې تعییر کوي، نو په دې اساس که چیرې غواړئ چې نور خلک تاسو سره مینه ولري او تاسو سره علاقه ولري نو لومړی تاسې د هغوو علاقه مند شئ او هغوو ته مینه ورکړئ، که له نورو احترام غواړئ نو لومړی تاسې نورو ته احترام وکړئ، که چیرې غواړئ شاوخوا خلک په تاسې اعتماد او باور وکړي نو په هغو باور وکړئ که چیرې ملګري لټوئ نو د نور خلکو یار اوسئ، د غیری مستقیم کوشن اصل د نورو خلکو سره د اړیکو بیولو کيلي گیل کیږي.

په نورو خلکو نفوذ کولو څلور ماده اير اصول

۱. منل (پذیرش)

موږ د ماشومتوب نه په دې ښه فکر کړی، چې هره اړیکه یا مقابل جانب له لوري جذب کېږي او یا هم د مقابل جانب د بې توحیې وړ ګرځي، نو له دې امله په لومړني مرحلې کې د نورو حکمو لخوا عکس العملونو نه بشپړه توجه وکړو تر څو د مقابل جانب لوري ته موږ چل ونیسو.

خندا او مسکا نه اجتماعي اړیکو او روابطو کې تر ټولو ساده او بنایسته د منلو سټه ده. هر خندا د دې ښکارندوی ده چې تاسې زما محبوب یاست او ستاسو لیدلو به بې قراره یم او به لیدو مو خوشحالیږم، یو صمیمانه او نرمه خندا د دې سټه ګرځي چې یوه مسمومه ماده ستاسې د مغز په اندروښ کې ترشح شي او د ترشحات ستاسې د حوشي او خوشحالي سبب کيږي، دې سره سره د مقابل حالت د آرامۍ او سکون سبب هم کيږي او د مقابل جانب عزت النفس هم نفه نه، خواکمنوي.

۲. قدرداني کول

زما په باور په ټولو ژبو کې تر ټولو ښکلې کلیمې دا (منته، هېله کوم) دوه دي. وروسته له ډیر سفر څخه چې د نړۍ ۸۰ هېوادونو ته مې درلود دا تجربه ترلاسه کړه: چې د پورته دوه کلیمو ادب او نزاکت مراعت کولو په اساس کولای شو چې د هېوادونو ډیرو ځایونو ته مفتحه سفر وکړئ، د مننې کلیمې اظهارول ددې سبب کيږي چې نور خلک د کارونو په ښه تر سره کولو کې ډیره هڅه وکړي. د خپلو ماشومانو د عزت النفس د زیاتوالي په خاطر د هغوی د کارونو او رحمتو څخه قدرداني او ستاینه وکړئ، جالبه ده چې موږ د قوي خوراګونو په واسطه خپل ماشومان قوي او خواکمنو خو د هغه جملاتو ویلو څخه صرف نظر کوو چې ټول عمر کې یې د منفي ګرایې څخه ساتي، د دې لپاره چې ستاسې کور د خوشحالي او خوښیو څخه ډکه وي نو د هر کار په مقابل کې د خپلې میرمنې او ماشومانو څخه مه وکړئ.

۳. ستاینه کول

په خلکو باندې نفوذ کولو درېیم اصل دا دی چې د نورو خلکو هر هغه عمل وستایئ چې د ستاینې وړ وي. د خپل شاوخوا خلکو هغه اعمال چې د ستاینې وړ وي نو تاسې یې هم د زړه د کومې ستاینه وکړئ. ستاینه کول هم درې شرایط لري.

الف: بحسن با سابه کول باید حالصه وی، نو په دې اساس د خنکو د هغه کړونو حجه سابه وکړئ چې د ساسې وړ وی.

ب: په سابه کې محکمې والی مه کوئ. هر کله چې څوک سحې عمل کوي او عمل یې د ساسې وړ وی نو ساسې یې هم بشپړې کړئ. تر څو دغه عمل بار بار تکرار کړي.

سابه کول د روح او دهن د محرکوالی او د نولید د سطحی اوږوالی سره یوځای لوی لامل او دلیل دی. نو لوی سرور دی چې رموز احصای او روای زخمونه پرې ټکور شي.

ج: هغه کارونه چې د ساینې وړ دي په دقیق ډول یې مشخص کړئ او ځنکو ته وو یئ چې دغه کار مو صحي تر سره کړي دی او په دې کار کې صریح اوسئ.

د: که چیرې غواړئ چې یو عادت په یو چا کې پیدا کړئ نو د همدې کار مثبت لوري باندې تاکید وکړئ او هغه وهڅوئ تر څو دا عادت دومره ډیر ترسره کړي چې د دې شخص په ضمیر کې ذاتاً دغه عادت پیدا شي. یو ځل ابراهام لیکلین وویل چې هر انسان د لوی او مهم اوسیدلو احساس سره مینه لري.

دې سره سره تاریخ کې داسې ډیر شواهد شتون لري او موږ ته دا سکاره کوي چې لوی خلک کوبنس کوي چې خپل لوبوالی او مهم والی ځنکو ته سکاره کړي. پر نورو نفوذ کولو لپاره او په هغوی کې د کار تر سره کولو یو ځانگړې علاقه پيدا کولو لپاره هغوی باید په دقیق ډول وگورئ او د هغو د کړنو، خبرو او حالاتو حجه دا معلومات ترلاسه کړئ چې د هغوی د کوم کار په سنایي سره کولای شئ چې د لوی او مهم والي ارزښت په دوی کې را ژوندی کړئ.

په کلي ډول نور ځنک بیک خوی او اخلاقو ته اشاره کولو سره هغوی ته د لوی مقام او منزل لرلو احساس ورکوي چې دې سره د هغوو په رڼه کې د ځان لپاره مینه ډېروي.

هر اسان چې د اخلاقي ځانگړنو سره کک تړل شوی دی او همدا اخلاقي ځانگړنې د خپل فخر او بار کولو ذریعه گڼي، لاندې عبارت کولای شي چې به اوریدونکي شخص کې لوبوالی او عطمت ژوندی کړي. لکه تاسې په وخت پاشد شخص یاست او یا تاسې ډیر بشوونکي او مهربانه یاست

اسان چې احساسات او عواطف ځای او حالتو پورې تړلي گڼي. د فریچر، مویر، اولادو، کور، لباس او د کور نورو وسایلو صفت او ستاینه کول یو زړه وړونکي خبری دي چې د مقابل جانب په ذهن کې نفوذ پیدا کوي. مقابل جانب دې ته چمتو کوي چې ستاسې عمل او عقیدې سره توافق وکړي او په مشترک ډول کارونو کې درسته مرسته وکړي.

۴. جوړجاړی کول

که چیرې د مقابل جانب کوم عمل یا کړنه نه خوښوئ نو د هغې د عیبونو پلټنه مه کوئ. په مستقیم ډول مقابل جانب باندې نیوکه مه کوئ ځکه په دې کار سره تاسې د هغوی روح او عقل ته ضرر رسوئ. د هغې عزت النفس حس له منځه وړئ. د پورته ټولو کارونو څخه ځان وساتئ.

د هر اختلاف او موضوع په اړه خپل نظر وړاندې کولو څخه مخکې لومړی د ځان نه دا پوښتنه وکړئ چې زما نظر تر کومې اندازې پورې گټور دی؟ ایا دغې نظر باندې دریدل د اهمیت وړ دي کله؟

خو که چیرې دا احساس کوئ چې ستاسې نظر دومره د اهمیت وړ نه دی او نشي کولای چې کوم تغیر رامنځته کړي، نو غوره دا ده چې اظهار یې نکړئ، که چیرې اظهار یې کړئ نو د دې مانع گرځي چې مقابل جانب ستاسې تر نفوذ لاندې راشي.

گروپي کارونو کې همغږي

ن ورځ په صف کې، په تجارت کې، شرکت کې، موسسه کې او نورو ساحو کې کارونه په گروپي ډول پر مخ ځي نو په دې اساس په یو گروپ کې کار کول د یوې مشخصې موخې ترلاسه کولو لپاره یو مهم او ضروري شرايطی

مدیران او رهبران باید د گروپونو د لارښوونې، کنټرول او رهبرۍ کولو توان او ځواک ولري، په دې باید پوه شئ چې د کومو لارو څخه په استفادې کولای شئ چې د کارکوونکو انرژي ریا ته کړئ تر څو د زړه نه کار وکړئ.

د گروپي کارونو مدیریت کولو لپاره لاندې اصول رعایت کول لازمي دي.

۱. دا باور او یقین ترلاسه کړئ چې د گروپ غړي د موخو د کمیت، کیفیت او خپل عمل د اثر څخه خبر دي.

زه هر حرکت او اقدام خپل معاون او منشي ته تشریح کوم، د مثال په ډول دوی ته وایم چې ولې باید لیک تایپ کړي پداسې حال کې چې تییقوي تماس نيسو، او که جیرې غوښتنه وکړم چې ماته د طیارې یو سیت ټکټ کړي نو د سفر کولو نه خپله موخه دوی ته تشریح کوم، ځکه دا ښه او نیک گټه دی دوی زما د هر اقدام او عمل په علت پوه ترلاسه کړئ، تر څو د تخیل قوی سره د واصلیدو په صورت کې د مختلفو طریقو په استعمال سره کارونه ترسره کړي.

۲. دا باور ترلاسه کړئ چې د گروپ ټول غړي د خپلو وظایفو څخه ساحر دي او یو کارکوونکی د نورو کارکوونکو په کارونو کې مهم رول لوبوی.

۳. د گروپ هر یو غړی حد اقل باید د یو کار بشپړ مسؤل وگڼل شي. تر څو د فعالیتونو ساحه یې په اسنۍ سره اداره شي.

بغیر له دې بیا کارکوونکي به گروپي کارونو کې په کافي اندازه دحالت کوی او وروسته د غلطیو په صورت کې مسؤلیت یې د نورو په عاړه کې اچوی.

۴. کارکوونکي و افراد چې د ښه او صحي کار ترسره کولو په حال کې دي نو ترې ښه وکړئ، هر گروپي کار د یو اساسي اصل درلودنکی دی چې وايي:

به عمومی ډول عبارت وکړی، په سابه او مکافات ورکولو کې سختې اوسنې او په بې ډول عار لاندې شوې به صورت کې غلطیاې سم او حالګاوي ډکې کړي. د نه رره مه باسي چې د سياسي د کسمانو اظهارول به يوازې چې اسانه دي ددې ډير غوره او د توجه وړ نمره هم به لاس درکوي.

۵. غوره مديران د خپل کار غوره پابلي د خپل کارکوونکو پورې مربوط ګمي. د مثال په ډول که چېرې يو شخص به سه او کره ډول خپل مسؤليت ترسره نکړي. مدير محکي له دې چې کارکوونکي ملامت کړي نو د نامناسب شخص ته کې مسؤليت خپله اخلي، په کلي ډول د ډيرو غلطيو علت د عدم مناسب ځکو ته وي نو په دې کې شک نشته چې دې برخه کې مدير مسؤل به وي. خو چې کارکوونکي د مدير په خوښه يو ځانګړي کار ترسره کولو لپاره ټاکل کيږي. نو د ستونزې په صورت کې مدير هم بايد مسؤليت پرغاړه واخلي.

۶. نيوکه، گيلې، شکايتونه او محکوم کول د دې سبب کيږي چې د کارکوونکي روحیه ضعیفه شي او د هغوی عزت النفس د خاورو سره خاورې شي.

تحرې لرونکي مديران او د گروپ سران د نيوکې، گيلې، شکايتونو او محکوم کولو څخه ځان په جدي ډول ساتي او بغير له کومې وقفې څخه خپل کارکوونکي د هغوی د عمل کولو څخه باخبر کوي، يا په بل عبارت داسې وايي چې تحرې لرونکي مديران خپل کارکوونکي نه ملامتوي او نه يې محکوموي خو د خپلو کارکوونکو فعاليتونه تر څارنې لاندې نيسي. او د خاليگاوو موندلو څخه وروسته د کارکوونکو څخه غوښته کوي د خلا ډګولو لپاره کوښښ وکړي.

۷. دا ټکي له ياده مه باسي چې اجتماعي اړيکو او مناسباتو کې مقابل جانب سره داسې خړې اتړې وکړي چې گویا د نړۍ تر ټولو مهم شخص دی.

لکه څنګه چې مخکې هم وويل شو چې گروپي کارونو کې بريا ترلاسه کول دوه شرطونه لري.

الف: د ځواکونو او تواناييو يوځایوالی

ب: سه او غوره فعالیت او عمل ترسره کول.

نهم فرمول

موخه ټاکنه

روښانه او متمرکزې، موخې یا کُل ژوند د کاسانو او ورو به، د بسا او او بریا ترلاسه کولو مهم اصل گڼل کیږي.

په څېړنې کې تر نن پورې د بریا په اړه شوی دي، دې پایلې ته رسای چې د وروسته پلان درلودل د دې رښه برابرې چې سیاسي موخې نه دي ورسې خو چې دې وروسته پلان کې وخت هم په نظر کې نیول شوی وي، همدارنگه د بدوسی وړ ده چې د بریالو اشخاصو د ژوند بحریه او تحلیل هم پورته خبره کوي. د موخو پرل د دې سبب کیږي چې تاسې په حرکت راشی، د موخو لړل بسی ته ښه ځیره درکوي او خپل وروسته سارزه کولو ته مو چمتو کوي.

سغی ی چې هان په دوه دیرش کلنۍ کې یو فقیر سړی و، او سختې ورځې و شپې یې سبا کولې خو وروسته له هغې څخه یې خپل استعدادونه درک کړل و هغه یې وپیژندل، په ځان یې سخته تېره کړ، کوشن یې وکړ چې بالاخره یوه لویه بریا یې ترلاسه کړه او د پیسو سیلاب پرې رغی، دی په پنځوس کلۍ کې د سلگونه شرکتونو مالک شو، نفتي شرکتونو (نفت) مالک شو او په ورځ کې یې درې میلیونه ډالر گټه کوله.

دې سره سره هر ورځ به دی د خپلې امپراطورۍ ځمکې پراخولې، چې به وب کلنۍ کې یې د خپل مرگ څخه یو څه وخت مخکې دی په ورځ کې پنځه سوه ډالر عاید او گټه ترلاسه کوله، یو ورځ به یو تلوېزون کې وپاوال ترې پوښته کوي

چې:

بیاعلی هان!

ستاسې د دې لوبې بریا تر شاه خوک ولاړ دی؟ ایا امکان لري چې په مختلفو برخو کې مو حاکم ځانه ابدیال ټاکلي وي او د هغو د لارښوونو او اصولو څخه مو

پيروي کړی وي؟ که داسې اشخاص مو ناکلی نو موږ نه بې روسانه کړی چې موږ هم د هغو د اصولو او لارښوونو څخه پيروي وکړو؟

هر وروسته د خو ناسو سکوت څخه وويل چې د برېا ترلاسه کولو لپاره د اصولو څخه پيروي کول لازمي دي.

۱. لومړی دا چې وگورئ چې د هر څه نه مخکې د څه شي غوښتونکي ماست : بيا په همدغه لاره قدم کې پورته کړئ.

۲. د هر شي ترلاسه کولو لپاره د هغې قيمت ادا کړئ چې قيمت يې کوښښ کول او به ځان سخته تيرول دي، د ثروت او شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره بايد تاسې د سر نه تر پسو پورې د کار کولو علاقه ولرئ، تاسې بايد د هغه څه ارزو او هيڅ ولرئ چې په تر سره کولو يې قادر يي.

چې کار او کسب سره دومره مينه او علاقه ولرئ چې اوږی او ژمی هم ونشي. کړای چې ستاسې د پرمختگ په وړاندې خنډ واقع شي او نه هم تنده او لوړه ستاسې د لارې په سر خنډ شي.

پدغه لاره کې چې تاسې ثابت قدم اخیستل د مقاومت او د خپلو هېلو سره يو ځای کړئ نو تاسې کولای شئ چې پر مخ پروت هر خنډ له منځه یوسئ.

بېاعلي هان دا هم وويل چې ډير خلک خپلو موخو ته نه رسېږي او لامل يې دا دی چې دوی په کره او روښانه ډول خپلې موخې نه معلوموي او يا هم سره موخې نلري. په خپل ځان باور نکوي، دې سره سره هيڅ داسې يو څه نشته چې دوی ځان خواته جذب کړي، حتا هغه کسان چې خپلې غوښتنې تعينوي هم دوی سره په دې برخه کې مرسته شي کولای، دوی دا چمتوالی په ځان کې نه ويني چې د کوښښونو او سختيو تيرولو په اساس د ثروت، شان، شوکت او د برياليتوب د لاره له کومې ادا کړي. دغه خلک په ظاهري بڼه د زندان څخه د باندې ژوند کوي خو په احساسې، عاطفې او رواني لحاظ دوی زندانيان دي.

ښاغلي هان دې موضوع ته اړه نور هم داسې وویل چې په دوه دېرش کسې کې مې کار او کسب د ماتي سره مخ سو، د هماغې ماتي څخه مې دوه اصول زده کړ.

پومړۍ وټورنې چې د حه سي ډیر غوسونکې باسب او دوهم دا چې د غوسېل شوي شي قیمت ادا کړئ.

د ذهني بریا موندنې میکانیزم خواکمنول

د اس دهن یو ډیر معلق او پیچلې مجموعه ده، د همدې دلیل په اساس د یو ورځی دا لوی لوی پرمختګونه حتا کمپیوټر چې د تکنالورۍ برخه کې لوی پرمختګ دی خو بیا هم د انسان د ډیر کارونو او وظایفو ترسره کولو څخه عاجز دی.

تر دې حده چې تر ټولو کامل او بشپړ ماشینونه په کیفی او کمی لحاظ د معز او ذهن د سلولونو سره د مقایسې وړ ندي.

په حقیقت کې د بشر ذهن د شتمنۍ او ثروت ترلاسه کولو لپاره د میلیارډونو کلو کار څخه وروسته بیا هم د انسان ذهن بې جوړې دی یعنې نه ضعیف کیږي. د ځینو خلکو ذهن د ټولنې او جامعې د فکر تر تاثیر لاندې راغلي دي او د ماتې کدې ته غورځیدلي، په دې اساس د اسانه لاره موندلو په لټه کې دي چې ژوند پرې تېر کړي، د دوی ژوند داسې دی لکه یو روبرت.

په کلي ډول د انسان ذهن د بریا موندنې او د ماته غوښتونکي میکانیزم درلودنکی دی، د ماتې میکانیزم د ډار، لټې، سستۍ او زړه تښتوالي په اساس تحریک کیږي پداسې حال کې چې د بریا میکانیزم د روسانه پلان درلودلو په اساس فعالیت کوي، خو دا په یاد وساتئ چې د موخو ترلاسه کولو د علاقې، شوق شتون او د ماتې میکانیزم له مخه وړل ضروري دي.

همدارنگه هغه غوښتنه چې ستاسې د باطن څخه پورته کیږي، تاسې خواکمنوي چې د لټې، سستۍ او نورو وسوسو پر وړاندې مبارزه وکړئ.

هغه څوک چې موخه بلرې د هغې ژوند داسې وی لکه هغه کښتۍ چې تاوېږي را ناوېږي خو ځای به به رسېږي او یا داسې یو مونږ نه ورته دی چې تاسې یې کسرول په لاس کې نلري او هر حوښه چې لاړو بللی به وي، خو موخه لرل داسې راتلونکې لور نه سوې کوي او ستاسې د ژوند ټولې خواوې نغږېږي. د فکر قاطع والی او یووالی د موخو د روښانه کولو لپاره یو مهم لامل ګڼل کېږي. ګموونکي ځک په داسې ډول د فاطم فکر کولو د ځواک څخه برخمن دي. پداسې حال کې چې بایلوونکي بیا زړه نا زړه وي.

په هر حال تاسې باید د هغه غوښتونو په اړه تصمیم ونیسئ، چې ستاسې د باطن څخه راپورته کېږي، تاسې باید د هغه غوښتنو په اړه تصمیم ونیسئ، هر ډول لټې، ځان غولونه او عدم پلان گذاري د دې سبب کېږي چې تاسې د ناتوانۍ په جال کې بند پاتې شئ، په حقیقت کې د روښانه اهدافو په اساس تصمیم نیونه د دې سبب کېږي چې ستاسې د ذهن بریا پلټوونکي میکانیزم تحریک شي او په اتوماتیک ډول تاسې سره د خپلو موخو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

کارپوهان وروسته د څېړنو څخه دې نتیجې ته رسیدلي دي چې یوازې دوه موجود د بریا پلټولو میکانیزم لري چې یو یې انسان دی او بل یې هم کورنۍ کوتره ده. که چیرې په دې حقیقت باور نلري نو یوه کورنۍ کوتره واخلي او په یوه پنجره کې واچوي او د پنجرې شاوخوا د ټوټې پواسطه پوښ کړي چې کوتره څه شي و نه گوري او زر کیلو متره یې د خپلې جالې څخه لرې کړي او بیا یې خوشی کړي نو وروسته د څو دورو څخه هماغه مستقیمه لاره پیدا کوي او خپلې جالې لورې ته حرکت کوي.

ستاسې مغز هم د همدې ډول میکانیزم څخه برخمن دی نو په دې اساس هر وخت چې تاسې پلان جوړونه کوئ نو ستاسې د مغز پروسس یې له کومې وقفې څخه دا کوښښ کوي چې مناسب چانسونه او فرصتونه ستاسې حواته جذب کړي او د موخو د تحقق لارې چارې پیدا او ستاسې په لاس کې درکړي.

هو که چیري روسانه موخې ونلری او یا هم د دې اهدافو تحقق لپاره برنامه او پلان ونلری نو پورته میکانیزم څخه بغیر له دې چې ترې استفاده وکړی همداسې به مغز کې مو پاتې کیږي.

د موخو ټاکلو په اساس خپل مثبت صفتونه ځواکمن کړی

ډیر خلک دي چې د استعداد، خلاقیت، مهارت، ځواک او عالي تحصلاټ درلودونکي دي خو یوازې د موخې نه درلودلو په اساس د هیڅ یوې بریا څخه برخمن ندي او ټول عمر عبث تیروي.

هغه کسان کم ندي چې د ماتې لومړۍ پورې یې بیرته بیا د صفر څخه شروع کړې ده، یوازې د دې لپاره چې بریالي شي، په عین حال کې د متمرکزو موخو، بې انتها مینې او د بشپړ علاقه درلودلو په اساس تاسې هم کولای شئ چې بریا ترلاسه کړئ.

بدبختانه ځیني خلک د دېرش کلنۍ څخه تر څلوېښت کلنۍ پورې حتا تر پنځوس کلنۍ پورې د موخو د ټاکلو څخه ځان ساتي، یوه بله ډله خلک بیا به ټول عمر کې د موخو ټاکلو او د موخو موندلو څخه عاجز وي، نو لازمه ده چې دې ځای کې دی حرو ته اشاره وکړم چې بغیر د موخو درلودلو څخه ټول عمر مجبور یاست چې خپل ذهني، روحي او جسمي ځواک د هغه خلکو لپاره مصرف کړئ چې هغوی قاطع او متمرکزې موخې لري.

موخه ټاکه یو مهم هنر دی چې کولای شو هم یې مطالعه کړو او هم یې ترلاسه کړو، حتا د هغه څه څخه هم مهم دی چې پوهنتون کې مو لوستی وي، حتا د ټولو مهارتو څخه ارزښتاک دی البته د موخې ټاکه ډیر سحت کار هم دی خو ټول کولای شې چې خپل ځان لپاره موخې وټاکي نه یواځې بریالي ځک.

په حقیقت کې سستی او لنې هغه دوه لاملونه دي چې بریالي کیدلو مانع ګرځي، نو د موخې د ټاکې لپاره وخت پیدا کړئ او ورته پلان جوړ کړئ.

ستاسې د ژوند مهمه طرحه

ايا تر اوسه نورې مو په کره او روشانه ډول خپل غوښتنې ټاکلي دي؟
 ستاسې د خوښې تنخوا او عايد څومره دي؟
 څه بلان لري چې راتلونکې کال کې بايد څومره عوايد تر لاسه کړي؟
 ستاسې د حوسې عايد په يو کال، پنځه کاله او راتلونکي لس کالو کې به څومره وي؟

عوره او بريالي خلک چې د ژوند په هر برخه کې وي خو بيا هم د خپل راتلونکي مالي حالت څخه باخبر وي.
 ايا اوسنۍ حرفه او کسب سره مو مينه لري او خپل ټول توان او انرژي پکې مصروفوي؟

ايا په هغه لاره روان يې چې خپله يې غواړي؟
 ايا هغه څه کيږي چې غواړي شي؟

ايا اراده لري چې په ټول عمر کې خپل اوسني کار باندې قناعت وکړي؟
 که ځوانونه مو منفي وي نو ستاسې د خوښې کسب او کار څه شي دي؟ هغه کوم کار دی چې په دايمي ډول يې د ترسره کولو اراده لري؟

اوس نو ووايي چې د يو، دوه، درې، څلور... کلونو څخه وروسته بايد کوم کاري موقعيت کې اوسي؟ او په کومو برخو کې غواړي نور هم پرمختګ وکړي؟
 کوم ډول ژوند خوښوي؟ د سلامتيا کومه سطحه غواړي؟ د کومو اړيکو د

خوا کمښدو کوښښ کوي؟ د دې غوښتنو ترلاسه کولو لپاره څومره بې قراره يې؟
 پوره پوښتنو ته ځواب ويل ستاسې د ځواک کچه او اندازه معلوموي چې د اهدافو په ظاهر کيدو کې بسکاري.

هر کله چې د باطني غوښتنو په اساس يو څه غواړي او د هغې ترلاسه کولو لاره کې کوښښ کوي نو کولای شي چې خپلو ټولو هيلو ته ورسېږي.

معیارونو سره په تکر کې دي او احازه نه ورکوي چې ستاسې پټ استعدادونه ښکاره شي او یا د موخو په ترلاسه کولو کې له تاسې سره مرسته کوي؟! ما په ځوانۍ کې ډیر متفاوت کارونه رده کړي خو یو هم زما د خوښۍ سبب شو او به هم رما د پرمختګ لپاره یو محرکه فوه او انگیزه وه.

کله کله د لمۍ فضا به دومره ناامیده کوله چې به پوهیدم کوم کارونه تر سره کړم؟ یو باطني خلا مې حس کړه داسې خلا چې یوازې د مینې په اساس ډک کیږي، شاوخوا کسانو رما بې علاقیتوب غنده، کلونه وروسته د ذهن او روح په اصولو باندې اشنا شوم، له هغې وروسته پوه شوم چې ټول کارونه زما د ارزښتونو سره همغږي او برابر ندي، هغه ټول خلک چې زما کارونو ته یې د خپلو عینکو په اساس لیده او هر څه یې د خپلو ارزښتونو او معیارونو په اساس تعریفول، دوی د دې خبرې د درک څخه عاجز دي چې شتمني او ثروت یوازې د روښانه هدف او پلان څخه پیروي کولو په اساس ترلاسه کیږي.

هر کله چې ستاسې موخې ستاسې د علاقې څخه تغذیه شي نو بیا ځان چالاک او چټک احساسوي بغیر له دې نه چې د ستړیا او بې خبرۍ په اړه فکر وکړي خپلې لارې ته ادامه ورکوي.

ستاسې موخې د دې سبب کیږي چې سهار وخته د خوب نه راویښ شئ او نسبت نورو خلکو ته ناوخته ویده شئ، هر څه چې لری د موخې د ترلاسه کولو په لاره کې ترې استفاده وکړئ، تر څو خپلې موخې ترلاسه کړئ.

لکه څرنگه چې مو مخکې وویل کله چې تاسې د هغه کار په ترسره کولو کې بوخت یې چې هېڅ انگیزه نه ایجادوي، ستاسې د رضایت سبب به کیږي، ستاسې د روح غوښتنې نه پوره کوي نو غوره دا ده چې د دې کار څخه زر تر زره ځان لرې کړئ، په هر حال د هغه کارونو ترسره کولو نه پیل وکړئ کوم چې تاسې ورسره علاقه او مینه لری او ستاسې عمده او مهمو ارزښتونو څخه بحث کوي، دا په یاد ولری چې دغه کارونه بریالي کیدو لپاره تر ټولو نژدې عمل دی.

د کامیابو خلکو یوه ځانگړنه دا ده چې د خپل ژوند مهم ارزښتونه په ښه ډول پېژني او پوهېږي چې د کومو کارونو نرسره کول د دوی د خوشحالی سبب کېږي او د دوی برعکس ماته خوړونکي خلک د خپلو ارزښتونو څخه ناحیه دی او ونی، دوی په دې هم نه پوهېږي چې د کومو کارونو نرسره کول د دوی د خوشحالی سبب کېږي.

په هر حال د خپلو ارزښتونو څخه حیریدل د دې سبب کېږي چې نه پوهېږي چې خپل معیارونه وڅیړي او د خپل ژوند مهم او حیاتي مسایلو کې په کېږه او ډېره ډول حس تصمیم ونیسي، نور خلک چې د موخې لرلو د ادابو او اصولو واسطه ژوند کوي نو هغه لاره ټاکي چې د نورو خلکو لپاره غوره ده، په بل عبارت داسې وایو چې د داسې خلکو ژوند هغه کښتۍ ته ورته دی چې چلوونکي نري او نوري یې یوازې د باد څپې ټاکي.

۳. ژوند نه خوند اخیستل او یو ښه ژوند درلودلو لپاره لاره ده چې روسانه، صریح، حقيقي، معلوم وخت لرونکې او تعریف شوې موخو څخه پیروي وکړي. نو د داسې موخو د موندلو لپاره یو سپین کاغذ واخلي او په هغې کې د خپل ژوند غوره موخې بداسې ډول ولکي چې گویا د همدې لیک بواسطه یو شرکت ته د خپلو موخو د تولید امر ورکوي، دې کار سره ستاسې د ذهن لاشعور برخه د لیکلو تر تاثیر لاسی راځي او هغه ټول خنک او شیان تاسې لوري ته جذبوي چې د موخو د تحقق لپاره ضروري دي، دا په یاد ولری چې دا کړنه د موخو په تحقق کې مهم رول لوبوي.

د خپلو سمبارونو په جریان کې مې پورته خبرې خلکو ته کولې. که به چې سمیار خلاص شو نو یو تعداد خنک به را تلل او دا به یې راته وبل چې موږ په خپل ژوند کې په خپلو موخو او اهدافو باندې په بشپړ ډول پوه یو نو لیکلو ته یې څه ضرورت دی؟

ما به دوی ته داسې ځواب وړاندې کاوه:

که چیرې د کاغذ پر مخ د خپلو موخو لیکلو څخه ځان عاجز بولئ او تاسې نشي کولای چې خپلې موخې به خړوې شکل ولري نو یا د خپلو موخو څخه بې خبر یاست او یا هم د خپلو موخو به تحقق کې وېره احساسوي.

د یو لوی کسف به اساس مې دا نرلاسه کړ، چې د ماتې څخه د خلکو وېره د دې به وړاندې خنډ واقع کړي چې تاسې خپلې موخې د کاغذ پر مخ ولیکئ. ځکه دوی داسې فکر کوي چې که ځنې موخې تحقق و نه موندل نو د کاغذ پر مخ دغه لیکل شوې موخې به لیدلو سره به د ملامتیا احساس کوي او په ځان باندې به یو کې کوي، په هر حال که چیرې اوس هم ستاسې موخې ذهني دي نو د کتاب دې برخې مطالعه کولو وروسته قلم او کاغذ واخلي، یوې غاړې کې کښنئ چې شورماشور به وی او د راتلونکې دریو څخه تر پنځو کلونو پورې خپلې موخې ولیکئ.

ډیر حېک د کال په لومړیو کې ځانته موخې ټاکي او د اجراء مرحلې ته یې سیاري. که چې کال آخر ته رسیږي نو گوري چې ۸۰٪ خپلو موخو ته یې تحقق ورکړی دی.

د دې علمي تعبیر په دې ډول دی چې ستاسې لاشعور ته پروگرامینګ کيږي او ورته حکم ورکول کيږي چې د ټولو فرصتونو څخه د موخو د تحقق لپاره گټه پورته کړي.

په حقیقت کې د موخو لیکل د مزل لومړۍ پوړې ده ځکه چې خیالي موخو ته حقيقي جامه وراغوندي او په حقیقت یې بدلوي.

که چیرې وغواړئ چې د خپل موټر سره یو اوږد سفر ته په هغه لاره ولاړ شئ چې ډیر خنډونه لري، نو لومړی باید هر سهار د هغې لارې نقشه په دقیق ډول وگورئ، که داسې مو وگرځي، نو داسې ځای ته به ورسیږئ چې ستاسې په فکر کې هم نه وو.

د ژوند سفر هم همداسې دی، هر سهار چې د کور به وځئ نو خپلې موخې مو باید په یو ټوټه کاغذ کې لیکلې وي. هر سهار یې باید تکرار کړئ او بغیر له دې نه

حي گډوډو کاروبو سره لاس او گرانواں شي نو حيايي امکاڼ شوي موحې په لاره کې قدم په قدم پرمخ ولاړه شي.

د وړخو موحو لږ کله د دې سبب گرځي چې تاسې د يو اندازه ډېره موحه سره مخامخ و. د ورسره يو ځای کړئ او په ټول قدر او تمرکز سره ځان وځپئ. دې سره سره تاسې کولای شئ چېل عکس العمل او احساسات د موحو نه هڅه وکړئ. د خبرې کړئ همدارنگه چېل د کمزورۍ ټکي هم پيدا کړئ.

فرص کړئ چې روان کال کې اته مېلونه افغاني عايد ترلاسه کول موافق و. د مو دوه پنځوس کيلو کې ثابت ساني نو د هر څه نه محکې نو کاغذ واخلئ: وليکئ!

زه په کښې ډول اته ميلونه افغاني گټه ترلاسه کوم.

زه دوه پنځوس کيلو وزن لرم.

پام مو وي چې دغه جملې په حال جاري زمانه کې وليکئ، تاسې وليکن چې دغه موحه موجوده ده. تحقق موندلی او شتون لري لکه څرنگه چې ما ليکلی.

هرځلې چې تاسې موخې د کاغذ په مخ ليکئ نو دغه برنامه او موحه چېل د دهر لاشعور برخې ته لېږي ترڅو د موخو د موندلو ميکانيزم تاسې ته د حل لاره وښيي. که حيرې اهدافو ليکولو نه تر يو مياشت پورې ادامه ورکړئ نو دغه يوه مناسب کې به ستاسې پرمختگ ډير وي نسبت شپږ مياشتو به.

لکه څرنگه چې محکې مو هم اشاره وکړه، هر ځل چې تاسې چېلې موحې ليکئ نو ستاسې د دهر خواک نور هم رياښيري او په تبخه کې ستاسې د دهر څوک د حاذي قانون د حکم په اساس د موحې د تحقق لپاره فرستونه او اشخاص جذبوي، په همدې دليل هر ځل چې تاسې چېلې موحې ليکئ نو دا حساس ترلاسه کوي چې ستاسې موحې يوې خلا او روساښا ترلاسه کړې ده او د پخوا څخه ډيره اسانه، ډيره سه او ډير ستاسې د رضايتمندۍ سبب گرځي.

د يو بڼايسته گل لېدل ممکن د لومړي ځل لپاره تاسې به د يوې معجزې په شکل ښکاره شي. خو وروسته چې څو وارې مو ورته وکتل نو بيا ورسره اشنا کيږئ او سا

تاسو به د معجزې په شکل نه بلکې طبعي ښکاري، دغه پدیده بیا په لیکنو کې هم صدق کوي، په بل عبارت د هرې میاشتې په اخر کې د ځانگړو موخو په اړه لیکنې کوئ، دغه لیکه بیا د پورته مال سره قیاس کوئ، چې دې سره موخې مو د یوې میاشت په لومړیو کې حقیقي او واقعي ښکاري.

۴. جروي موخې باید و نه ټاکئ چې په معمولې ډول ټاکل کېږي، تاسې باید د مهم و عمده موخو درلودونکې اوسئ، دغه موخې باید ستاسې په ژوند کې ځانگړی ځای ولري.

ځسې خلک پوښتنه کوي چې د دوه عمده موخو درلودونکي کیدای شو؟ زما ځواب منفي دی، هر کله چې دوه موخې په یو ډول ارزښت ولری او لومړیتوب هم پکې نشی ټاکلی نو کله چې دغه فکر په عمل بدلوی بیا په هغه ډول چې باید بدل شي نه بدلېږي.

په دې اړه یو کتاب وایي چې:

هغه کس چې ذهن یې په دوو مختلفو ځایونو کې مصروف وي او په دوو مختلفو برخو باندې تمرکز لري نو د ژوند په ټولو برخو کې به زړه نازړه او غیږې ثابت اوسي.

عمده او مهمې موخې د نورو موخو محور دی او دا داسې موخې دي چې د ژوند ټولو لوریو ته مو تغیر ورکوي.

د محوري موخو ټاکلو لپاره لومړی باید د چلو موخو لړلیک پر مخ کېږدئ او له ځانه وپوښتنئ چې د کومې موخې تحقق د دې نورو موخو د تحقق لپاره تاسې سره مرسته کولای شي؟

ځوانان اکثراً مالي موخو ته توجه کوي، ممکن ستاسې موخه یو ښه کار پیدا کول وي یا هم د خپل خوښې به اساس د یوې اړیکې ټینګول وي او یا هم دا چې د ځان سلامتیا په برخه کې محوري موخې وټاکئ، په هر حال محوري موخه درلودل ستاسې په بدن کې د زیار او د جاذبې د ډیروالي سبب کېږي ځکه دا هغه موخه ده چې ډیره ورسره مینه لری او ډیر یې غواړی.

دا ډیره مهمه ده چې مهمې او کلیدي موخې ستاسې په ذهن باندې افندار ولري او واکمن اوسې، داسې واکمن وي چې که چیرې یو کس په بېمه شپه کې ناسې د حوب نه راباخوي او له تاسې پوسه کوي چې ستا عمده موخه څه شی دی نو تاسې باید په روسانه ډول خپله عمده موخه بیان او تعريف کړی.

د په یاد ولری چې هر ډول لښي او سسي د موخو د تحقق په وړاندې حېرېځي. انسان ته د حقارت احساس پیدا کوي.

ستاسې عمده او مهمه موخه باید د لاسته راوړلو وړ وي، یو امریکایي منډی چې وايي هر هغه شی چې اندازه یې نیول کیږي نو په قطعي ډول تحقق مومي. هغه څه چې د لاسته راوړلو وړ نه دي هغې ته هدف او موخه نشو وېسې و هغه څه چې د لاسته راوړلو وړ دي هغې ته موخه او هدف ویلی شو. همدارنگه مهمې موخې مو باید حقيقي وي نه مجازي، دې سره سره تاسې باید خپلې مهمې عمده موخې د امن او سکون چهار دیوالۍ نه وباسئ او ترلاسه کولو لپاره یې هڅه وکړئ، زیار وباسئ تر څو ستاسې باطني استعدادونه زرغون شي او یو نوی څپرکی ستاسې په وړاندې خلاص کړي.

۵. تاسې باید د دې توان ولری چې د قصد او نیت نه روښنایي کې ځان د موخو تحقق کوونکي وگورئ او په صراحت سره ووايي چې کومې گټې ترلاسه کوئ. د تجربو په اساس پوه شوم چې ځینې خلک د موخو ترلاسه کولو لپاره یو یا دوه دلایل لري خو که چیرې د موخو ترلاسه کولو دلایل ډیر وي نو تاسې ته ډیره ارزښت او انگیزه درکوي که چیرې دغه دلایل پنځوس شي نو به تاسې کی د ځواک او ارزښت چې خوتیری او بیا هیڅ حېرېځ نشي. کولای چې ستاسې مخه ونيسي.

جسم روڼ د دې ټکي ساینس ته اشاره کوي او وايي چې: هغه څه چې د موخو د نه ترلاسه کولو لامل کېږي هغه د موخو کموالی نه بلکې د موخو ترلاسه کولو لپاره د دلایلو کموالی دی.

ډیر خلک د مال او شتمني غوښتونکي دي خو که دا پوښتنه ترې وکړې چې ولې غواړې شتمن شي؟

ځواب به يې بې منطقه او احمقانه دلايل وي مثلاً وايي چې که شتمني می ترلاسه کړه نو کار او کسب پرېږدم او د نړۍ هېوادونو کې چکرې و هم خو له دې بې خبر دی چې همدا دليل د دې شتمني خلاصوي.

۶. د مهمو او عمده موخو ټاکل د ژوند لومړۍ موخه ده.

يعنی د عمده او مهمې موخې ټاکل د ژوند کولو لومړۍ موخه ده، د ټاکنې لپاره يې پخپل باطن کې فکر وکړئ او د ژوند کولو لپاره يوه معنا او دليل پيدا کړئ. د فکر څخه وروسته د دې په اړه هم څو کرښې وليکئ چې کوم بدلون او تغييرات په خپل ژوند کې نه غواړئ.

۹۵٪ خلکو څخه زيات خلک يوازې يو تش نظر هم نلري چې د څه لپاره ژوند کوي او د ژوند موخه يې څه ده!

که چيرې تاسې د دې ډول خلکو له جملې څخه ياست نو د عمده او مهمو موخو موندلو ته د فعاليتونو په سر کې ځای ورکړئ او بغير له کومې وقفې نه د وخت په تيريدو سره د موخو څيړنو ته ادامه ورکړئ او هېڅکله هم د زيار او کوښښ نه لاس مه اخلئ.

۷. د خپلو موخو اجرائيوي پلان په تفصيل سره واضح کړئ او ټولې موخې مو په مياستني، اوونيرو او ورځنيو فعاليتونو باندې تجربه کړئ، خپل موخې د ورځنيو کارونو سره برابر او همغږې کړئ تر څو هر ورځ يو قدم پر مخ ولاړ شي.

۸. دا به ياد ولرئ چې د موخې موندنه يعنې د اوسني موقف او کاري ساحې څخه د خپلې خوښې کاري ساحې لوري نه د حرکت کولو په معنا ده، هر څومره چې د موخې ټاکنې ته يا موخې موندنې ته ډير وخت ورکړئ نو په هماغه اندازه تجربه ترلاسه کوئ.

د موخو د ترلاسه کولو اجرائيوي برنامه سناسي د برياً ضامن ده، يوازې موخه د برياً ترلاسه کولو لامل نشي کيدای بلکه د مختلفه لارو په اړه

جسي موحی ترلاسه کړئ او بریا نه ورسیرئ.

به دی کی شک نشه چې هیڅوک بغیر د نقشي څخه کور نه جوړوي ځکه که خبری د غوره تعمیراتی محصولاتو او غوره معمار ناستې سره وي او نقشه وبلری نو به هم د سره او غوره خوب درلودلو خوب مه کورئ، خو نو مادی معمار هم کولای سوځي د دغه سبب به داسې نو غوره کور جوړ کړی، دغه غصه د موخو به دغه
نو هم صدق کوي.

دغه سر شربت داسې وایو چې د دهن د استعدادونو لارم ځواک نشوئ سره سره به موخه و خراسوی بلان ونرو نو د یو ښه او غوره ژوند درلودونکی شو کیدی.
 د غوره موحی او احرائتوي بلان نه درلودل د دې سبب ګرځي چې ټول سر د غوره
 خدمت کې تیر کړو چې روښانه موخې او غوره اجرئوي بلان درلودونکی
 دي.

که خبری د یو هدف په اړه فکر وکړئ او ځان ورته چمتو کړئ. تاکیدي د
 تشوغي عبارات تکرار کړئ او خپلې موخې داسې انځور کړئ چې ګویا محکمې نه
 محکمې یې تحقق موندلی، چې دې سره به یوه لویه او محرکه قوه ستاسې به سر
 کی پیدا کړي، دغه ځواک کولای شي چې ستاسې مینه او مستی ریا ته کړي و
 ناسی دې ته اړ کړي چې د سکون او آرامۍ دیوالونه پریردي او کوسس
 وکړي، ریار او ناسی تر څو هغه موخې چې یوازې خیالي وي، په سکره او حقيقي
 ډول یې ترلاسه کړئ، که چیرې غواړئ په کلي ډول ۷ ملونه افغانۍ غوره ترلاسه
 کړي نو د ځان سره وواښ چې: زه په کال کې ۷ ملونه افغانۍ غاړه لرم.

د پورته عبارت د تکرار سره ځینو هیلو به به خپل روح کې خای ورکړئ او څرګړی
 خای ورته په نظر کې ونیسی.

د ناکیدې عبارتو د تکرار په وخت کې په خپل ذهن کې دا انځور جوړ کړی چې
 غوره کارونه ترسره کوئ چې کسې باید یې ۷ ملونه افغانۍ دي، داسې انځور
 کړئ چې ۷ ملونه افغانۍ مو په یو ځل ترلاسه کړی.

د غوره به!

د پورته عبارت په تکرار سره به ذهن کې دا انځور جوړ کړئ چې تاسې غوره او خوشحاله روڼه درلودونکي یاست او د خپل کسب په لوړه رتبه کې کار کوئ. د دې عبارتونو په تکرار سره ستاسې ذهن لکه د مقناطیس په شان هغه خلک او حالت جذبوي چې ستاسې د موخو د تحقق لپاره ضروري دي.

د سې احساس به وکړئ چې ټول حالاتو لاسونه سره یو ځای کړي دي چې سې د موخو د تحقق او ترلاسه کیدو لپاره لاره حواره کړي، په دې وخت کې چې کوم کلیمات ستاسې د ژبې څخه جاری کیږي او کوم افعال چې تاسې یې تر سره کوئ، هغه ټول ستاسې د موخو سره همغږي دي.

د تاکیدي عبارتونو د تکرار په وخت کې ځانته دا احساس ورکړئ چې دا خبرې ممکن دي، حد اقل هغه موقتي شکونه خو له ځانه لرې کړئ او د خپل ذهن ټوله انرژي په همدې لاره کې مصرف کړئ.

په یو کتاب کې راغلي دي چې د یوې ذرې په اندازه ایمان او په ځان باور سره کولای شئ چې غر د ځای نه پورته کړئ یا په بل عبارت که د باور یوه زره د علاقې سره یو ځای ځواکمه کړو او خپل احساس د تاکیدي عبارتونو په قالب کې تکرار کړو نو ناممکنه موخې هم ترلاسه کولای شو.

دا له یاده مه باسي چې تاکیدي عبارتونه چې څومره تکرار کړئ، څومره پرې فکر وکړئ او څومره چې یې انځور کړئ، په هماغه اندازه دې باورونو ته رسیدل چې د موخو ترلاسه کولو او تحقق موندلو ځواک لري. هر کله چې دا باور مو احساس کړ نو په دې نړۍ کې هیڅ هم نشي کولای چې د موخو ترلاسه کولو نه تاسې منع کړي.

هر کله چې ژود د اهدافو او موخو پر محور استوار اوسي، د شور او مسنی لویه سرچینه تاسې ته درکوي، دا له یاده مه باسي چې انگیزه او خلقت بغیر د موخې څخه ممکنه نده. کله کله د راډیويي برنامه د ثبت په وخت ځیني خلک له مانه پوښتنه کوي چې څنگه کولای شولنې او سستی له ځانه لرې کړو او د هغې پر ځای شور او مستې ولرو؟

دغه ډول خلکو ته چې بوسنه کوم چې موجه لرې او کله؟ نو د دوی خواب معنی وي.

بیا په ورته واکم چې د موخو سسټون انسان سلی او اسی خواب وړي، که چېرې په داسې ډول د انگره لرونکو موخو درلودونکي سې، سې کولای چې دې حالت ته خاځ خلاص کړي، هر کله چې ناسو کې د یو شی درلودلو غوسه پيدا شوه ب سې په بدن کې انگره او حادثه پيدا کړي او ناسې هماغه سې او د حرکت کوي، که چېرې ناسې یو لپ او سل انسان او یو ته واچوي، د دوی ناسو ته تیریدو سره دغه لټ انسان د نړۍ په جالاک او پور شور انسان بدایري حله دغه شخص د یو حه درلودلو غوښتنه کوي چې ژوند ورته وایي، موخې لرل د علاقې او شوق د شتون سبب گرځي.

تاسې چې هر قدم د خپلو موخو په طرف اخلئ، نور هم د مستی او شور احساس کوي، د عزت النفس خواکمنیدو سره خپل کارونه په چټکتیا سره پرمخ وړي، په کلي ډول بریالي خلک موخه درلودونکي او موخه موندونکي دي، هر که چې د خپلو موخو د تحقق لپاره یو قدم اخلي، نور هم خواک او اړزې ترلاسه کوي او یوه نوې محرکه قوه، یو بله تالنده بریښنا ستاسې په روح، روان او باطن کې خپري و ستاسې علاقې او میسې ته نوره هم لمن وهي او محرکه خواک یې زیاتېږي.

د موخو تحقق په خاطر د انسان دغه جوش او علاقه د سکروټو سره تشبیه کولای شو چې تار کیدو او سوخیدو ته ضرورت لري، طبعي خبره ده چې ډیرې موخې ډیرې انگیزې زیږوي او ډیر خواک تاسې ته په لاس درکوي.

طبعي خبره ده چې ډیرې موخې د ډیرو انگیرو سبب کيږي او ډیر خواک تاسې ته درکوي، یا په بل عبارت د اورگادی په کوره کې چې څومره مواد سوخي د همدې سوخیدا په اساس دغه اورگادی د غروب او سیدو له منځه تېرېږي، په حدود باندې برلاسی کيږي او موخې نه رسیږي. عم، حرفگان، سلی او لټي د موخو د فقدان یا د موخې له منځه تگ سبب کيږي، باید داسې منفي احساساتو خحه خاځ لرې وساتئ تر څو موخې مو تحقق ومومي او خوشحاله ژوند ترلاسه کړي.

وروستی څیړنې ښیي چې امریکا ۸۹٪ سوله خلک یواري دي لپاره دا گهر به مراجه کوي چې دوی تاسې احساس کوي چې کوم څه کمی لري خو په حقیقت کې ستوره دا ده چې دوی هیڅ موخه نه پاکې، د دې انگیزې نشون له امله دي واقعي سړی یاري بیرمکي وي او هر څه چې دغه اتکا تحدیدوي دوی ته وحشت ک بکړي، دوی د رصابت او باصي خوشحاليو څخه برخمن دي او د ذکر اندازه یی هم دومره نه ده چې یو معنا او منظور جذب کړي او د هماغې په اسس خپل ژوند پر مخ بوځي، دوی احساس کوي چې نور څه نلري، د دوی روحي، معوي او عاطفي ژوند په تپه ولاړ دی، په دې اساس دوی د عدم گټوروب او ځان عبث شمارولو احساس څخه د تینبتي په خاطر مخدره موادو ته مخه کوي. هو دا د اسان ځانگړنه ده چې راتلونکي ته په فکر کولو ژوند کوي نو باید ژوند کولو لپاره دلیل ولرو او د یوې موخې په لاره کې کوبښ وکړو، بغير له دې ژوند خپل اصلي مفهوم د لاسه ورکوي.

دلته د دې ټکي بدول ضروري دي چې په ژوند کې چې کومه خوشحالي لري نو دا خوشحالي او د هغه تسلط او اقتدار سره مستیقمه اړیکه لري کوم چې تاسې یې پر ژوند لرئ، برعکس د دې هر کله چې د بهرني اقتدار او بهرني ځواک تر تسلط لاندې اوسئ نو منفي احساسات ستاسې پر وجود مسلط کيږي او تاسې تر خپل برید لاندې نیسي.

موخه ټاکنه او ورځ په ورځ د هغې د تحقق لپاره زیار وبستل تاسې ته دا اجازه درکوي چې په خپل ژوند باندې په اگاهانه ډول تسلط ولرئ اود ژوند اشرینګ په خپل لاس کې ونیسي.

د موخې ټاکنې او د خیال د ارامۍ لپاره لازم شرایط

رسنې مور څنگه کولای شو چې خپل عم او خفگان باندې برلاسي شو؟
د دې احساساتو سره برخورد کولو او د موخو د برلاسه کولو لپاره اسانه لاره روستانه
پلان جوړول او د دې روستانه پلان څخه پېروی کول دي.

حقیقت دا دی چې ستاسې لاشعور یوازې همدومره کولای شي چې ستاسې په
فکر باندې کار وکړي، بغير له دې چې منفي او مثبت فکر په نظر کې ونيسي. په
دې اساس هر کله چې موږ په خپلو موخو باندې ډیر فکر وکړو، طبعاً منفي فکر به
لرې پاتې کېږي، دې ته د ارواپوهنې په علم کې د خایناسنې قانون ټاکنې
اصطلاح کارول کېږي.

پورته قانون دا حقیقت ثابتوي، هر کله چې تاسې د خپلو مهمو موخو د تحقق لپاره
مصرف اوسئ نو هیڅ وخت نه پیدا کوئ چې د نورو په اړه فکر وکړئ او یا هم
منفي فکر وکړئ.

یو مشهور فیلسوف یو وخت وویل چې د خلکو د لویوالي او عظمت پیژندلو لپاره
وگورئ چې کوم شیان دوی خفه کوي او د دې شیانو لویوالي څومره دی.
تاسې باید کونښن وکړئ چې خپلو موخو ته فکر وکړئ ځکه چې د معرو د
محرك والي مایع ستاسې افکار دي، چې تاسې د مختلفو شرایطو او مختصو
عادتونو کشف طرف ته هڅوې او ستاسې هېلو ته د عمل حامه وروښي.

یوازې بسنه کوي چې ۲۱ ورځو لپاره خپل ذهن په خپلو اهدافو باندې متمرکز
کړئ، خپلو غوښتنو ته پاملرنه وکړئ تر څو ستاسې په باطن کې یو نوی عادت
پیدا شي او ټول عمر یې د ځان سره ولرئ یا به بل عبارت داسې واسو چې ۲۱
ورځې خپلو موخو په اړه په دومداره ډول فکر وکړئ چې دې کار سره په قطعي
ډول کولای شئ چې خپل شخص ته تغیر ورکړئ او په ځان کې
خوشحالي، ارامۍ، شور او مستې پیدا کړئ.

د دې څرکي مهم ټکي په لاندې ډول دي:

۱. خپلې موخې په روښانه ډول وښاکن او د تحقق لپاره یې یو روسانه او غوره احرائیوي پلان جوړ کړی، البته دغه کار سحت دی او مبارره کول غواړي او په همدې دلیل له او سل خلک د دې کار څخه نېسه کوي او خپل ټول عمر یې له موخې څخه نږوي، خپل ژوند نېاه او خپلې هیلې په ایرو باندې بډاوي. په هر حال د بربا ترلاسه کولو لپاره باید موخه درلودنکي اوسنۍ.

۲. ستاسې په ژوند کې د تحول نکی به هغه وخت شروع شي چې په دقیق او روښانه ډول خپلې غوښتنې مطرح کړی او پخپلو غوښتنو باندې ولاړ اوسۍ. ولاړ اوسیدل مثبت صفت دی چې ستاسې شخصیت د شجاعت، یووالي او شهامت څخه ډکوي.

۳. هغه موخې چې ستاسې ارزښتونو سره برابرې وي د دې سبب کیږي چې ستاسې عزت النفس ځواکمن شي، یوازې هغه وخت به د بربا خوند کتلی شئ چې د خپل عمل کولو په روښانوالي او چټکتیا باندې پوه شئ او د هغه شیانو په وړاندې خپل پرمختګ وښجوئ کوم چې تاسې یې غوښتونکي یاست.

۴. د دې لپاره چې د خپل ذهن لاشعور برخه فعاله کړئ، خپلې موخې په خپل ذهن کې انځور کړئ او تاکیدي، تشویقي عبارتو کې یې مطرح کړئ، د خپلې موخې ټول لورې او زاوېې داسې انځور کړئ چې گویا مخکې تر مخکې یې تحقق موندلی دی.

ټوله ورځ تاکیدي عبارات تکرار کړئ د مثال په ډول
دا کار تر سره کولای شم

زه خوشحال، مست او چالاکه انسان یم
خپل کار په غوره ډول تر سره کوم.

۵. هره ورځ خپلې موخې او احرائیوي پلان ولولئ او مرور یې کړئ، همدارنګه کوښښ وکړئ چې پدغه برخه کې نوې، غوره او خلاقه لارو څخه کار واخلي، هر ورځ سهار مخکې له کار څخه د خپل وخت ۳۰ دقیقې د موخو د اجراییوي پلان د مرور لپاره ځانګړی کړئ.

دغه لید وخت سیاسي د ژوند غوره وخت دی چې هره ورځ ساسو د موحو د څېړنې او مرور لپاره ځانگړی شوی دی.

که چېرې د بريالو اشخاصو د ژوند حال به وگورو نو دې بکې به ورسره چې د هغوی عظمې او لوېوالې له هغه وخت پیل شوی دی به کوم وخت چې چې دوی د بريا په اړه فکر او زده کړه کولو باندې پیل کړی وو، د هر خلک شته چې هر ورځ لکه د تېرو ورځو په شکل نړۍ، دوی دا جموالي بلری چې د یو څه وخت لپاره د کار کولو لاس واخلي او خپلو چارې موحو په اړه فکر وکړي چې په نتیجه کې د دوی ډیرې هیلې مړاوې کيږي او یا هم په نقطه کې مری.

د ورځني پرمختګ ارزښت دا دی چې دا د باور هغه لاره ده چې په اساس یې د ماتې څخه د وېرې او پر نفس بې باورۍ باندې برلاسي کيږي.

کیدای شي تاسې له ماتې او خطر منلو نه ویريږئ نو لومړی د تاکیدي عمارتو څخه د استفادې په اساس ځانته ځواک ورکړئ او اعتماد پر نفس موزیات کړئ او خپلو احساساتو باندې کار وکړئ چې د اعتماد پر نفس او په ویرې باندې علیه ستاسې په ذات کې پیدا شي، حتا یو کوچنی قدم په دې لاره کې د دې سبب کيږي چې د ماتې څخه ویره کمه شي او ځای یې شور، علاقه او مستي ویسي.

هو هیڅ څه هم د بريا په ډول بريا نه رامخته کوي، نو په همدې دلیل هغه خلک چې د بريالو خلکو عادتونه په ځان کې پیدا کوي، نژدې ده چې بريا هم ترلاسه کړي، ځیني خلکو د ماشومتوب په دوره کې د ډیرو خلکو په شان ناخوالې تیرې کړي وي، همدا دلیل دی چې د هماغه ماشومتوب دورې به په ځان کې د جد او جهد عادتونه لري او دومره یې دا عادتونه تکرار کړي وي چې ټول وجود یې دا عادات وي.

دغه خلک هېڅکله دې ته اجازه نه ورکوي چې د دوی ذهن د نړۍ د حوادثو تر تاثیر لاندې راشي، که چېرې یوه ورځ هغه شرکت مانه وچوري چې دې بکې کار کوي، که چېرې اقتصادي حالت یې خراب شي، که چېرې خپلې پیسې او

مالی شعور د لاسه ورکړی نو ما هم پرې تاثیر به کوی ځکه د بریا عادتونه دوی د هرې دندې، داسې او امې څخه مسئول ساتي.

6. داسې بریالو مهم مسئولیت دا دی چې داسې د خپل ژوند عمده مهمه او ارزښت لرونکې موخه وپاکی، نو د دې لپاره لومړی یو ارامه ځای نه اړیا لټون چې هغه ولاړ شي، داسې سکون ځای کې ایجاد کړی او په آرامۍ او خاموشي سره سمه مهمه او ارزښتناکه موخه وپاکی او د موخو د پاکی څخه وروسته د امرسوی پلان ورته جوړ کړی او بهر له وهې څخه د عمل میدان ته ور دسه سی. د دې موخې د تحقق څخه وروسته د بریا ځانگړنې شناسې په ذهن کې تاثیرې و ستاسې په داتي عادت باندې بدلیږي، دا بې جهته نه دي چې بریالي اشخاص د یوې بریا څخه وروسته بلې بریا ته لاره مومي ځکه دوی د خپل دهر لاشعور د بریا په ځانگړنو پروگرامسگ کړي وي چې په نتیجه کې د یو کوچني او اگاهانه زیار په اساس خپلو غوښتنو طرف ته ځي او په ناگاهانه ډول داسې رفتار او خبرې ترې صادريږي چې د بریا د ځانگړنو سره همغږي دي، په هر حال د بریا د ځانگړنو او اصولو د زده کولو سره کولای شئ چې دغه اصولو او ځانگړنو په اساس خپله دوهمه یا درېیمه موخه وگرځوئ.

7. د هر څه مخکې خپلې موخې د کاغذ پر مخ ولیکئ، د لومړیتوب او ارزښت په اساس یې درجه بندي کړئ او وروسته له هغې بیا ځل مهمې او ارزښتناکې موخې وټاکئ او د تحقق لپاره یې یو اجرائیوي پلان جوړ کړئ، داسې پلان جوړ کړئ چې زمان پکې مشخص شوی وي.

د اجرائیوي برنامې فعالیتونه او وظایف به میاشتني، اوونیزو او ورځنیو فعالیتونو باندې طبقه بندي کړئ، که چیرې نن کم مسؤلیتونه پر مخ لری نو د همدې نن ورځ نه د عمل میدان ته بسکته شئ او هر ورځ یو بل قدم پورته کړئ، تر څو خپلو موخو او غوښتو ته ورسیرئ.

لسم فرمول

مسئولیت منل

په دې څرکې کې غواړم چې د بریا د مهمو او اساسي ابزار باندې بحث وکړم، پدې د مسئولیت منل یا مسئولیت پذیری اصل په اړه بحث کوو، لومړی خو غواړم د خبره وکړم چې تاسې پخپل ژوند کې راپېښ شوي حوادثو مسئول یاست، له دې محکې مې فکر کوه چې موخه ټاکنه د بریا ترلاسه کولو کیلي ده خو د ډیر فکر وروسته دې حقیقت ته ورسیدم چې د ژوند د مسئولیتونو منل د لویو لاسته راوړنو پیل دی، ځکه د مسئولیت به منلو سره نسان د موخې د ټاکلوڅخه هم صرف نظر کوي او ترې تیرېږي.

تاسې د خپل ژوند معمار یاست او خپل سرنوشت په خپله ټاکئ، معنا دا چې هر ورځ د ژوند په جلب کښینئ او پرمختګ لوري ته یې وړئ، په حقیقت کې ستاسې اوسنی موقعیت او کاري ساحه د هغه اعمالو او کړنو حاصل دی چې تر اوسه له تاسې صادر شوي دي.

هر کله چې مو د ژوند ناخوالو د بدلولو لپاره یو لاره لټوله نو هیندارې ته مخامخ ودرېږئ او ځانته په خطاب کې ووايئ چې

زه د خپل ژوند مسؤل یم.

د ژوند لوی راز په همدې کې پټ دی، پداسې حال کې چې پورته عبارت د څو کلیمو څخه جوړ شوی دی خو ډیر لوی او عظیمه معنا لري دومره لوی لکه د نړۍ په شان.

سره له نن نه ځانته ووايئ چې زه مسؤل شخص یم، د ارادې درلودنکی او د هر کړ په تر سره کولو قادر یم.

پورته جمله تر هغه وخته پورې تکرار کړئ چې تاسې خپله یې تاثیر په خپل روح او جسم کې وگورئ، هو تاسې د خپلې پری محور یاست، که چیرې غواړئ چې په خپل ژوند کې د متفاوت اوضاع او شرایطو سره مخامخ شئ نو خپل ځان کې د

تغییر او بحول ابرار ولیو، هرې فورده دې اړه وایی چې هېڅکله گیله مه کوی. هېڅ ځای کې د خپل غربت په اړه څه مه وایی.

د پورته عبارت تفسیر به دی ډول دی چې که چیرې اوسني حالات او شرایط ستاسې په حوسه به دی نو له دې ځانه پورته شی او پرمخ ولاړ شی، د کار او ربار مېر به د حل شی او پخپل ژوند کې یو تغیر رامنځته کړی. که چیرې ځان مو د لوی، تللی او ستاسې په پړو بندۍ نړۍ دی نو چې مه وهی او گلبې هم مه کوی.

ستاسې ژوند ستاسې دی او هېڅوک نشي کولای چې ستاسې ژوند تېر کړي. هېڅوک سي کولای ستاسې پر ځای تصمیم او بریکړه ونيسي او هېڅوک نشي کولای ستاسې په شان ستاسې خیال وساتي.

هغه کسان چې د مسؤلیت منو چينې نه پوره استفاده کوي، دا عبارت د شونډو لاندې رمرمه کوي، که چیرې کوم څه چې باید رما په ژوند کې تغیر راولي د هغې ابزار او وسیله یوازې ماسره دي.

په ژوند کې د مسؤلیت مل د ریښتني بلوغ په معنا دی او د دې پرته هېڅ تغیر ممکن نه دی. دا قاعده استثناء نلري، خلا نه منوونکې ده چې هېڅکله نشو کولای د دې په خاطر شک زړه کې پرېږدو.

خبرې کول، عمل کول او د مسؤل شخص په شان به لاره کې تلل په تاسې کې ارامي، سور، مستي او اعتماد پر نفس زیروي.

طبعي خبره ده چې څومره خپل ژوند په خپل لاس کې ونیسی نو په هماغه اندازه به ځان سره میبه کوی، همدارنگه هر کله چې مسؤلیت پډیري ستاسې په لاشعور کې خاښه ځای پیدا کړي. له دې وروسته بیا ستاسې په ورځني عادت باندې بدلېږي او بیا د عمل د ارادې څخه برخمن یاست.

د تجارت په نړۍ کې ستاسې د پرمختګ کچه ستاسې د مسؤلیت ملو سره مسقیمه اړیکه لري په بل عبارت داسې وایو چې ستاسې عاید، ستاسې کاري

موقعيت. سياسي امست، توانایی د هغه مسواليو و حاصل دی چې تاسې ترې پیروي کوی.

نو خل امرسون وویل چی د افرادو د معلومات او اړه والی ته په لپاره د هندو مسؤلیتونو لویوالی ته توجه وکړی.

د بریالو اشخاصو په نظر کی مسولیت میل د قدرت حسه ده. په حقیقت کی دغه حه چی گیوونکی له دسوونکی حه بلوی هغه د مسوالیو میل و ښی سوي کولو کچه ده.

گیوونکی د جیل روند حالت او سرابط د چپ عمل کولو پوری مشخص کیس حه نایوونکی بیا حین د تدبیتی کاسه د نورو خلکو او حوادثو په سرماونی چی په نتیجه کی حقارت او ناکامی به چپله ځانته اخلي، اجاره را کړی چی وگوبه د دی موضوع په اړه روانوهان حه ډول توپیر وړاندې کوي.

لکه څرنگه چی مخکې مو هم وویل ډیر خلک هغه لاره ټاکی چی ساده وي و نه چټکی سره موخي ترلاسه کړي، هر کله چی دوی د ستونزو سره مخ شوي دي نو د ساده او چټکو لارو څخه د پیروی په اساس ستونزې په موقتي ډول حل کوي. کله چی بیا د همدې ستونزو په اساس ماته خوري نو بیا گناه یې د نورو په غږه اچوي، هر کله چی موږ نور خلک گناهگار گڼو نو دا په دې معنا ده چی موږ د حسو ستونزو کنترول نورو ته پریښوده او د منفي افکارو او بې ارزښتوب احساس نه مو لاره هواره کړې ده.

موږ د هغه څیړونو په اساس چی د منفي افکارو د پیدا کیدو لاملونو په اړه تر سره شوي دي وموندل چی غوسه، خسونت، ویره او نور منفي احساسات او هیجانات د مسؤلیت نه ملو په اساس رامخته کیږي. په حقیقت کی د نورو حسو د گناهگار شمیرلو څخه ځان ساتو په اساس کولای شو چی د ډیرو منفي هیجاناتو په وړاندې مبارزه وکړو او دغه ډول منفي احساسات د بل لپاره له منځه یوسو.

بريالي حېك په حل مسدك كې داسې كار كوي چې خپله د خپل ځان كار
فرمان دی او چې كارونه او مسؤليتونه داسې ترسره كوي چې كولا د شركت
مېکان دی، دغه ډول حېك چېل ټول مسؤليتونه همې او په دې لاره همې،
همې، د امكان په صورت كې د نورو خپكو مسؤليتونه هم دې اخلي، د منن په
ډول كه چيرته يو كاند په ختمكه كې وگوري نو د شركت مسلمانان په دې
ښكې حېك يې د ختمكې حجه پورته كوي، كله چې شركت په انساني كوي او په
ويي چې د هغوی شركت ټلگې زموږ شركت وايي، يعنې شركت چېل ځان پوي
تري، وايي چې زموږ توليدات.

فرص كړي چې د شركت كار فرما لپاره دوه كسان شته، دواړه د يو دې
ستعدادونو درلودونكي دي، يو يې بې تفاوته دی، كار ته ناوخته راځي او وخته
ځي، بست او لټ دي، اسانه كارونه كوي، خو بل كس په پوره علاقې سره كار
كوي او كار ساحې ته هم د وخته راځي، ډير زيار باسي او د شركت څخه هم
ناوخته وځي، اوس فكر وكړئ چې تاسې كار فرما يا د كارخانې مشر ياست، تاسې
ووايئ چې د پورته دوه كار كوونكو څخه كوم يو د ډيرو حقوقو حقدار دی، كوم يو
ته بخششي او انعام ورکوي؟

د دې درك كول ډير ساده دي او په اسانه پوهيدلی شو چې ځيني حلك به
شركتونو او موسيسو كې د سلسله مراتبو په پورته مراتب كې مقرريري خو ځيني نور
حلك كونه كلونه كار څخه وروسته بيا هم په هماغه رتبه كې وي ځكه مديران
پوهيري چې دا د نورو مسؤليتونو د عهدي شي وتلی، دا حقيقي حېره ده چې مدير
د ټولو كاركوونكو د كاري ساحې او د كار كولو اندازې څخه باخبر وي، په همدې
اساس غوره كاركوونكو ته رتبه ورکوي خو لټ كاركوونكي په هماغه رتبه كې وي
او يا يې هم منفك كوي.

مسؤليت منل زموږ د هر يو كار په عالم كې حاكم دی، تاسې كه به هر ځای او
هره رتبه كې اوسئ نو لومړی د حل شخصي حدماتو مدير يي، په همدې اساس

هر سهار د کار به نارار کې قدم ردی او د حبلو خدماتو، تولیداتو، څیړنو، مهارتو او پانګه اچونه کې په سپر ډول مسؤل یې.

تحول او ودې پورې مربوط مسؤلیت

ډیر خلک به دې باور دي چې په ځانګړې برخه او حرفه کې ګره اطلاعات او معلومات ترلاسه کول یوازې په مکتب او پوهنتون کې وي، نورو ځایونو کې زده کړې بندې دي نو په دې اساس د حبلو زده کړیز مراکزو پریښودلو سره د زده کړې دنده هم استاد ته پریږدي، پداسې حال کې چې برجسته او غوره خلک د کار فرما له لوري چمتو شویو زده کړو کې ګډون کولو څخه صرف نظر کولو سره د هېڅ ډول کونښن څخه لاس نه اخلي او په دې لاره کې هر ډول کونښن کوي چې د خپل مربوط مسلک په اړه نوي اطلاعات ترلاسه کړي، دوی هغه خلک دي چې ځان د خپلې نړۍ محور او مرکز ګڼي. د خپل کار په ساحه کې د خپل ځان کارفرما وي. د بریا ترلاسه کولو لپاره باید د لنډ او تنګ نظری څخه لاس واخلي او د نړۍ په شان لوی فکر وکړي. خپل ځان پخپله ورسوي، پخپل مسلک کې نوی اطلاعات او پوهه ترلاسه کړي، خپل مهارتونه پورته یوسي تر څو وکړای شي چې د هر کال په تیریدو سره غوره او ارزښتناک خدمات وړاندې کړي.

بريالي خلک دې پوښتنې (زما د کار نتیجه تر کومې کچې پورې د منولو وړ ده) ته د ځواب ویلو په اساس خپل د کار کیفیت او کمیت معلوموي.

همدارنګه دوی دا کار غوره ګڼي چې خپلو ټولو تواناییو ته لاسرسی پیدا کړي او د خپلو ټولو ځواکونو او ځانګړنو یو ځای کولو سره باید د خپل کار نتیجه په دایمي ډول تر نظر لاندې ونیسي او پاملرنه ورته وکړي.

که چیرې شرکت کې کار کوئ نو کله که د ځانه پوښتنه وکړئ چې ولې زما نوم د حقوقو او امتیاراتو په لړلیک کې لیکل شوی دی؟

که چیرې نشئ کولای چې دې پوښتنې ته په اسانۍ سره ځواب ورکړئ نو د هر کار څخه محکې د جپو ددو لړلیک په تفصیل سره ولیکن، بیا د خپل مدیر سره

کښينې او خپلو دندو ته اومريتوب وټاکي، د دې لپاره چې ستاسې کارفرما له تاسې خوشحاله وي نو خپل ډير وخت هغه کارونو ته ورکړي چې کارفرما ته ډير ارزښت لري.

همدارنگه د ځان نه دا پوښتنه وکړي چې څنگه کولای شو خپل کسب او کار کې ډير پرمختګ وکړو؟

دې پوښتنې ته ځواب ويل او د ځواب څخه پيروي کول تاسې د پرمختګ په لاره روانوي او ستاسې د ژوند ټولو لورو ته تغيير ورکوي، د تغيير رامنځته کولو لپاره بايد ځانگړو کارونو ته وخت ورکړو.

د حل لارو په اړه فکر کول، راتلونکې ته پام کول د برياليو انسانانو د ځانگړو ځانگړنو څخه دي، د مسايلو په اړه فکر نه کول او تير شوي وخت ته پاملرنه کول د بايلوونکو اشخاصو د ځانگړنو څخه دي.

مسئليت منل او د سلامتيا لپاره لاره

په ژوند کې د بريالي کيدلو لپاره لازم دي چې بايد د خپل ژوند ټول مسئوليتونه ومنئ او د هر مسئوليت څخه انکار کول د منفي احساساتو د رامنځته کيدو سبب کيږي، د مثال په ډول سترس، ژورخفگان، حقارت او داسې نور. دې سره سره منفي ذهن د دې سبب کيږي چې انسان جسماً هم کمزوری کړي او نورو رواني ناروغيو ته لاره هواره کړي.

زما په نظر د مسئوليتونو منل د غم، خفگان او منفي گرايې تر ټولو مهم لامل دی. عزت النفس او مسئوليت منل داسې دي لکه د يوې سکې دوه مخه، دواړه مخه د يو بل لپاره لازم او ملزوم دي او يو د بل د ځواکمنيدو سبب کيږي، زموږ بدن لکه د نورو شيانو په شان د باطني فکرونو سرچينه گڼل کيږي، د مسئوليتونو نه منل د دې سبب گرځي چې د منفي ذهني تصوراتو سره خپل بدن په سختو حالتو بالدي اخته کړو، نو د همدې دليل په اساس نن ورځ ډير ډاکټران خپل مريض څخه د معاینې په وخت کې پوښتنه کوي چې ولې به دې ناروغيو اخته شوي يې؟

موږ د هغه افکارو په واسطه چې د ژبې سر ته یې راوړو او په ذهن کې مو ورته ځای ورکړی دی، دغه افکار یو ډول ناروغی ته لاره هواروي، د مثال په ډول د کار او کوښښ څخه وروسته هغه افکار پخپل ذهن کې ځای پر ځای کوو چې زموږ ځواکمنتیا د انفولاتزا او زکام په مقابل کې کموي او دې ناروغیو ته لاره هواروي چې زموږ په بدن کې خپره شي، تجربو سره دا هم په اثبات رسیدلې ده چې کله موږ د چا د خبرو څخه درد وینو، یا د ژوند څخه مو زړه تورېږي او یا هم ځان ناتوانه احساس کړو نو طبعي خبره ده چې د طبیعت د معالجه کوونکو ځواکونو څخه د انکار په صورت کې د زړه سرطان او عصبي سکتې ناروغیو ته لاره برابروي.

د تگزاس د سیمټون ایالت کې څیړونکي دې ټکې ته رسیدلي دي، چې د مسؤلیت منل د بدن دفاعي سیستم ته دا فرصت ورکوي چې د سرطان سلولونو سره جنگ وکړي او پرهغې برلاسي شي.

همدارنگه د دې موسسې څیړونکو دا هم موندلي ده چې کوم انسان د مسؤلیت اخیستلو د بار څخه ځان خلاصوي نوهغه ذهني لاملونو د پاکولو څخه عاجز دي نو دا حالت د سرطان سبب کېږي، او خپل ذهن د سرطان د مرګونې مرض د سلولونو تر تاثیر لاندې راولي.

نن ورځ څیړونکي دې نتیجې ته رسیدلي دي چې د هرې ناروغۍ تداوی لپاره لومړی باید خپل باطن د کینې او حسد څخه پاک کړو او د سلامت مسؤلیت منل او د خپل ژوند څخه د ناپاکو شیانو لرې کول د سالم شخصیت ځانګړنه ده، که چیرې ونشي کړای چې د کینې او نفرت تارونه وشلوي نو د ژوند مسلم حقوق هیر کړي لکه خوشحالي، مینه او سوکالي.

نو په دې اساس نفرت د خپل زړه څخه وباسي بلخصوص د هغه چا لپاره چې تاسې ته یې ضرر رسولی دی، مینه، محبت او سوکالي ولري. دې سره خپل ځواک د خپلو موخو د ترلاسه کولو لپاره ذخیره کړي او د خپل ژوند محیط له جهنم څخه په جنت بدل کړي.

هغه څه مو چې دې څپرکي کې زده کړل هغه په لاندې ډول دي.

۱. د مسؤلیتونو منل د انسانانو د مهمو ځانگړنو څخه دي، که چېرې هر څوک د مسؤلیت منلو څخه ځان تېر باسي نو په خپل ژوند کې هیڅ تغیر نشي رامنځته کولی.

۲. د مسؤلیت احساس کول د دې سبب کیږي چې د ژوند پر نورو لورو ډیر کنټرول ولري او ډیره مینه ځانته ورکړي.

۳. د نورو خلکو گناهگار گڼل د دې سبب کیږي چې خپل روح او روان په منفي احساساتو باندې اخته کړو، د خپل ژوند کنټرول له لاسه ورکولو په اساس خپل نفس په حقارت اخته کړو، په دې اساس د نورو گناهگار گڼلو کې ځان حیرانه کړئ، ځان ته ووايي چې زه مسؤل یم، زه مسؤل یم، زه مسؤل یم.

په یاد ولری چې مسؤل شخص د مسایلو د حل او فصل په اړه فکر کوي، ماضي یې د یاده وتې وي او د راتلونکي په اړه فکر کوي.

په حقیقت کې دوی د مسایلو سره داسې عمل تر سره کوي چې گویا حل لارو ته رسیدلي دي، نو په دې اساس لومړی د ستونزو ریښه پیدا کوي او بیا ټول ممکنه حل لارې څیړي او ترې استفاده کوي.

۴. انسان د لږو اطلاعاتو او معلوماتو درلودلو سره دې ته خوشحاله وي، چې کارونه په ساده لارو او په چټکۍ سره اجراء کړي، چې په نتیجه کې ممکن کار ترې نور هم خراب شي نو په دې اساس هغه شخص چې د غلطی احتمال نه مني او د خپلو غلطیو مسؤلیت په غاړه نه اخلي نو لوی صلاحیتونه او ارزښتناکو موقوفونو ته لاسرسی نشي موندی.

۵. په بشپړ ډول د مسؤلیتونو منل لویو لاسته راوړنو ته د لاسرسي د پیل ټکی دی، په بشپړ ډول د ژوند د ټولو مسؤلیتونو منلو لپاره لومړی د ژوند اوسنی حالت او شرایط د خپلو اعمالو ثمره او حاصل وگڼي.

د یادونې وړ ده چې د ژوند د مسؤلیتونو منل د دې سبب ګرځي چې د نورو خلکو مرسته ځانته جذب کړي او یوه نړۍ خلک د ځان تر څنګ ولري.

د دې لپاره چې د ژوند مسؤليتونه په غاړه واخلي نو د ځان نه دا پوښته وکړئ چې کوم کارونه بايد د اجراء مرحلې ته وړاندې کړم؟
غواړم چيرته ولاړ شم؟
کوم شيان غواړم د ځان سره ولرم؟

د خپلو موخو ترلاسه کولو لپاره بايد کومو مرحلو څخه تېر شم؟
۶. د عاطفې عکس العملونو په اساس په خپلو احساساتو برلاسی شئ او مه پرېږدئ چې حسد او کینه ستاسې په زړونو کې ځای ونيسي، د روښانه، خوشحاله او ارامه ذهن په اساس خپلو موخو ته پاملرنه وکړئ، نورو ته بښنه کول او خپل ذهن د نفرت، کینې، خصومت او غوسې څخه پاکول د سالم شخصیت مهمې ځانگړنې دي.

۷. هر ورځ د کار د پیلولو مخکې له ځانه وپوښتئ چې که د دې شرکت ټول کارکوونکي غوره کارکوونکي وي، نو د شرکت موقف به څه ډول وي؟
د مسؤلیت منلو په اساس به د ژوند د ټولو موخو ترلاسه کولو برخه کې ډیر حیران شئ.

د یو مسؤل شخص په څېر عمل کول، قدم پورته کول او د مسؤل اشخاصو په څیر غوره خبرې کول د دې سبب کیږي چې ستاسې باور، مثبت فکر، عزت او وقار ته ځواکمنتیا ورکړي.

د دې لپاره چې نور خلک د ځېنو مسایلو په مقابل کې گناهگار ونه گڼئ او خپله زړورتیا، شخصیت او عزت تر پوښتنې لاندې را نه وړئ، نو لازمه ده چې د نفس څارندوی یعنې د نفس ساتنې ځانگړنه په خپل ځان کې پیدا کړئ.